Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL
(ANEXO PARA INFORME)

Mes:	FEBRERO	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:	1. 3	DÍA:	4 . 7	DÍA:	8 . 10	DÍA:	11 . 14	DÍA:	15. 16	DÍA:	17 . 20
	Actividad	juvenil	Actividad	infantil	Actividad	preinfantil	Actividad	estiramientos	Actividad	colegios	Actividad	infantil
SEMANA 1												
	DÍA:	21 . 23	DÍA:	24 . 27	DÍA:	26	DÍA:	10	DÍA:	11	DÍA:	12
	Actividad	colegios	Actividad	juvenil	Actividad	infantil	Actividad	mayores	Actividad	femenino	Actividad	juvenil
SEMANA _2												
	DÍA:	13	DÍA:	14	DÍA:	15	DÍA:	16	DÍA:	17	DÍA:	18
	Actividad	infantil	Actividad	infantil	Actividad	calentamiento	Actividad	coordinacion	Actividad	potencia	Actividad	fuerza
SEMANA 3												
	DÍA:	19	DÍA:	20	DÍA:	21	DÍA:	22	DÍA:	23	DÍA:	24
	Actividad	infantil	Actividad	juvenil	Actividad	mayores	Actividad	colegios	Actividad	femenino	Actividad	coordinacion
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

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 BRICEÑO GARCIA** **Futbol Americano**	Mes:	**FEBRERO**	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			8	37	15	15		6	12			3	1				97	0										
COLEGIO SANTIAGO PEREZ	Convencional	IEM	0	0			59	74													0	133										
FUTBOL AMERICANO	Convencional	La Granja	0	2			5	8	7	8											0	28										
	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	72	119	22	23	0	6	12	0	0	3	1	0	0	0	97	161										

TOTAL COBERTURA	258

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:	FUTBOL AMERICANO		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	FUTBOL AMERICANO	
MES:	FEBRERO	HORARIO	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	FEMENINA	CICLO VITAL:
FORMADOR:	DANIEL BRICEÑO GARCIA		ESCENARIO:	SAN CARLOS SINTETICA	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
1	Laura Gabriela Leon Garnica		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
2	Karen Natalia gamba tocarruncho		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
3	Yinneth Daniela Gómez Pulido		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
4	Karen Yineth Rodriguez Cardenas		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
5	Maria Fernanda Gomez		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
6	Betsy Yustin Camacho Martinez		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
7	Laura Gabriela Leon Garnica		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
8	Karol Julietta Gamba		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
9	Ana sofia torres sotelo		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
10	Liceth Valentina Corrales Fragozo		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
11	Yiset Estefanía contreras arango		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
12	Isabel Poveda		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
13	Angela Maria Poveda Mozombite		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
14	Elizabeth Valentina Manjarres Cetina		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
15	Sara Sofia Zubieta Peña		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
16	Alison Tatiana García Marroquin		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
17	Camila Alejandra Martínez Gómez		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
18	Stefanía Carrión Fonseca		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
19	Luciana florez		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
20	Luandry Peña Rojas		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
21	Amelia Antonella Castiblanco González		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
22	Dana Valentina Novoa Puentes		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
23	Karol Nicol Briceño Deaza		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
24	Karol Estefani Gómez Ortiz		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
25	Nancy Bolaños Mogollon		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
26	Karen Yuliana Suárez Garcés		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
27	Shalom amezquita		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
28	Yency Juliana Camargo Rojas		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
29	Johan Arley Torres Ramirez		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
30	Angie marcela villamizar zambrano		A		A						A		A						A		A		A					A		A						A		A				
31	zuly milena bolaños mestra		A		A						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:	FUTBOL AMERICANO	DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	FUTBOL AMERICANO
MES:	FEBRERO	HORARIO	
CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	FEMENINA	CICLO VITAL:	
FORMADOR:	DANIEL BRICEÑO GARCIA	ESCENARIO:	SAN CARLOS SINTETICA
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
1	Jair Enrique Guaqueta Avila		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
2	Edwin Alejandro Melo Calderon		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
3	Christopher Peña Mora		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
4	Gabriel Santiago Velandia Contreras		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
5	Nixon Andrés Mendoza salinas		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
6	JUAN SEBASTIAN SINNING INFANTE		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	Jorge Mario Doncel Avila		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
9	Giovanni Andres Cortes Romero		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
10	Mateo Mendoza Bernal		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
11	Jesus David Grau Meza		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
12	Jonathan David Rincon Montaño		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
13	Carlos javier vargas patiño		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
14	Samuel felipe penagos andrade		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
15	Emanuel David leon Garnica		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
16	Julián Camilo Rodríguez Meneses		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
17	Andrey Felipe torrez avila		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
18	Harold Stiven Beltran Moreno		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
19	Fabián andrez Triviño mayorga		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
20	Juan José Carrión		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
21	Jeffer Bueno		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
22	Andrey Santiago Murillo Martinez		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
23	Matias Bueno Leal		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
24	Sergio Giovanni Beltran Buitrago		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
25	Jaider Joel Suárez Garcés		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
26	Jhon Sebastián Contreras Vanegas		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
27	Juan Cruz		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
28	Juan Sebastian Gómez Ramírez		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
30	Convenciones diligenciamiento de asistencia	Día no trabajado		-	Falla		F																																			
31		Asistencia		A	Retirado		R	Permiso		P																																	
32																																										
33																																										
34																																										
35																																										
36																																										
37																																										

* 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

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	FUTBOL AMERICANO		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	FUTBOL AMERICANO	
MES:	INFANTIL	HORARIO	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	FEMENINA	CICLO VITAL:
FORMADOR:	DANIEL BRICEÑO GARCIA		ESCENARIO:	SAN CARLOS SINTETICA	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
1	JOSE RIVERO		A		A						A		A						A				A							A				A							
2	Yostin Steban Castañeda Mojica		A		A						A		A						A				A							A				A							
3	Juan José de Antonio Oliveros		A		A						A		A						A				A							A				A							
4	Gerónimo Valenzuela yate		A		A						A		A						A				A							A				A							
5	DALIK LOZANO CORTES		A		A						A		A						A				A							A				A							
6	NOVAK LOZANO CORTES		A		A						A		A						A				A							A				A							
7	Liam Mathias Sanchez Usaquen		A		A						A		A						A				A							A				A							
8	Gerónimo Valenzuela		A		A						A		A						A				A							A				A							
9	Thiago Alexander Cagua Corral		A		A						A		A						A				A							A				A							
10	Santiago forero salinas		A		A						A		A						A				A							A				A							
11	Andrey felipe aguilar nova		A		A						A		A						A				A							A				A							
12	DEIBY ANDRES RIVERA RAMOS		A		A						A		A						A				A							A				A							
13	Juan David Bolaños Garzón		A		A						A		A						A				A							A				A							
14	Dylan farit nova nova		A		A						A		A						A				A							A				A							
15	Dylan Steven Díaz Zapata		A		A						A		A						A				A							A				A							
16	Andres Felipe vargas Pinilla		A		A						A		A						A				A							A				A							
17	Alan David Salgado Zambrano		A		A						A		A						A				A							A				A							
18	Julver Eduardo Rojas Hurtado		A		A						A		A						A				A							A				A							
19	Amelia Antonella Castiblanco González		A		A						A		A						A				A							A				A							
20	Nelson Felipe Ramirez Castillo		A		A						A		A						A				A							A				A							
21	Justin Mathias Jaramillo Barreto		A		A						A		A						A				A							A				A							
22	Ian Samuel Jaramillo Barreto		A		A						A		A						A				A							A				A							
23	Daniel Santos		A		A						A		A						A				A							A				A							
24	Emmanuel Thomas Garzón pinzon		A		A						A		A						A				A							A				A							
25	Ihan Samuel Martinez Perez		A		A						A		A						A				A							A				A							
26	Javier Santiago Sierra Perez		A		A						A		A						A				A							A				A							
27	Jacobo Bueno leal		A		A						A		A						A				A							A				A							
28	Joel Santiago Caro Garcia		A		A						A		A						A				A							A				A							
29	Liam Santiago Florez Pachon		A		A						A		A						A				A							A				A							
30	Joel Esteban Florez Pachón		A		A						A		A						A				A							A				A							
31	Yency Juliana Camargo Rojas		A		A						A		A						A				A							A				A							
32	juan mattyw sotelo castellanos		A		A						A		A						A				A							A				A							
33	Rhandall Philips PILDAIN Aldazoro		A		A						A		A						A				A							A				A							
34	Carlos Felipe Prieto Caldas		A		A						A		A						A				A							A				A							
35	Johan Arley Torres Ramirez		A		A						A		A						A				A							A				A							
36	Jair Enrique Guaqueta Avila		A		A						A		A						A				A							A				A							
37	Mathias Malaver Pinzon		A		A						A		A						A				A							A				A							

Convenciones diligenciamiento de asistencia	Día no trabajado	-	Falla	F

* 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.

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

CONVENCIONES diligenciamiento de asistencia								
	Asistencia	A	Retirado	R	Permiso	P	FIRMA FORMADOR:	Vobo. SUPERVISOR:

PLAN PEDAGOGICO

FUTBOL AMERICANO 2026
MODALIDAD FLAG FOOTBALL
SIN CONTACTO FISICO
MUNICIPIO DE ZIPAQUIRA

FORMADOR

DANIEL ESTEBAN BRICEÑO GARCIA
PROFECIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCION
2. JUSTIFICACION
3. OBJETIVO GENERAL
4. OBJETIVOS ESPECIFICOS
5. POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA
6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE
7. ESTRUCTURA POR NIVELES
8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

INFORMACIÓN GENERAL

Propuesta: Escuela de formación de Futbol Americano en la modalidad de Flag.

Ofrecemos a niños, jóvenes, y adultos, un espacio de actividad física y trabajo en equipo, donde se sustenta el liderazgo cooperativo, la colaboración y la construcción de tejido socialdesde la amistad, Sustentado en la experiencia en el desarrollo físico, psicológico, social, ético y sentido de pertenencia de su municipio, que reconoce y enseña a sus muchachos elrespeto y admiración ante la diversidad en todo el sentido de la palabra, potenciando la destreza de compromiso a un deporte nuevo en Colombia para un nuevo espacio de masificación deportivo.

MISIÓN

Se busca generar un desarrollo integral de los niños, jóvenes y adultos basados en la actividad deportiva que promuevan el completo desarrollo motriz, hábitos de vida saludables, valores volitivos, en donde los niños y niñas se proyecten a cumplir sus metas y sueños futuros por medio del Futbol Americano.

VISIÓN

Detectar talentos deportivos en el municipio, evaluar el rendimiento y participar en competencias locales, zonales, departamentales y nacionales obteniendo buenos resultados.

VALORES

Excelencia: búsqueda constante de la calidad y excelencia en todos los procesos de desarrollo motriz.

Inclusión social: entender el deporte como medio para la creación de comunidad, por lo cual, facilitar la participación de todos y todas Responsabilidad: seriedad y compromiso en el desarrollo de todas las actividades estipuladas puesto que se está formando el futuro de nuestro país. Convivencia y Paz: Construcción de sociedad a través del deporte, en el marco del postconflicto, que el deporte sea el medio de acercamiento, perdón y reconciliación. Ambientalismo: Promoción mediante el deporte la protección, conservación y recuperacióndel medio ambiente y los tesoros naturales del país.

Objetivo General

Generar un desarrollo integral por medio del futbol americano para crear tejido social en nuestros deportistas de chía

Objetivo especifico

- **El trabajo en equipo**
- **La práctica de jugadas ofensivas y defensivas**
- **El desarrollo de habilidades y técnicas** que son necesarias para poder correr, lanzar y atrapar el balón en cualquier posición dentro del campo.
- **Fortalecimiento físico**
- Desarrollo de capacidad para seguir instrucciones, retener conocimiento y aplicarlo en la práctica.
- **Alto sentido de competencia y de f*air play***

POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA:

Está dirigido a niños con edades de 6 años en adelante, que deseen practicar Futbol Americano y que reúnan algunos requisitos mínimos, tales como una inscripción previa, tener sus elementos de entrenamiento (pantaloneta, camiseta, guayos) y la cobertura del mismo es para todo el municipio en general, con el objetivo de llegar a toda la comunidad que lo requiera.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO POR NIVEL:					
NIVEL	**OBJETIVO**	**UNIDADES TEMATICAS**	**METODOLOGIA**	**LOGROS E INSTRUMENTOS D ESEGUIMIENTO**	**CONTROL Y EVALUACIÓN UNIDADES TEMATICAS**
INICIACION E IRRIDACION DEPORTIVA	**GENERAL** OBJETIVOS ESPECIFICOS	-Fomentar la práctica del Futbol Americano en el municipio. -Desarrollar habilidades motricidad en los niños -Evaluar los niños al inicio de las prácticas y posteriorme nte cada 3 meses -Lograr de forma lúdica el aprendizaje del deporte.	TEORICO-PRACTICO: la realización de los entrenamiento s son progresivos de acuerdo al desarrollo polimotor de los niños buscando conocimientos y valores que formen parte de su personalidad.	•Habilidades básicas motrices: Son actos motores que se llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensomotora básica tales como: Caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, reptar, trepar. •Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas mediante movimientos básicos que impliquen el dominio del propio cuerpo y el manejode objetos. •Test de entrada: Sirven para analizar en qué estado se encuentra el niño al iniciar su formación. •Lograr fomentar la importancia de la práctica de actividad física.	TEST FISICO. Yoyo test TEST ESPECIFICO Test de Illinois

FUNDAMENTACIÓN	OBJETIVOS GENERALES OBJETIVOS ESPECIFICOS:	Preparación específica Desarrollo Visomanual Desarrollo Coordinaci ónDesarrollo Resistencia Fuerza	METODOLOGIA TEORICO-PRACTICO: Se desarrollarán actividades paralos jóvenes de formas jugadas en su mayoría, los entrenamientos se realizaran en	CONTROL Y EVALUACION Realizar control por medio de habilidades motrices alcanzadas como lanzar, recibir, correr quitar las cintas e identificar los sistemas de juegos.	TEST FISICO Yoyo test 20 m lanzados TEST ESPECIFICO: Test de Illinois

		Desarrollo Flexibilidad	los días martes, jueves y sábado para cumplir conla cobertura asignada; larealización de los entrenamientos son progresivos y explicando cadauna de las actividades para el desarrollo de los jóvenes		

ESPECIALIZACIÓN	OBJETIVOS GENERALES OBJETIVOS ESPECIFICOS:	Desarrollo de jugadas y táctica de juego Agilidad Resistenci a Fuerza Flexibilida d	METODOLOGI A TEORICO-PRACTICO: la realización de los entrenamiento s son especializados en movimientos y esquemas de juego las actividades buscan transmitir en los adolescentes conocimientos y valores que formen parte de su personalidad	CONTROL Y EVALUACION - torneos nacionales - clasificación festivales . -Realizar test cada 4 meses para observar el nivel formativo en el que se encuentran los adolescentes. -Implementar el desarrollo de tejido social para la personalidad de los adolescentes.	TEST FISICO Yoyo test 20 metros 40 metros TEST ESPECIFICO: Teste de Illinois Teste de coordinación Teste por ruta

Caracterización Futbol Americano Flag

El aspecto más importante del Flag Football es evitar el contacto. Lo Primero es hacer las banderas un objetivo fácil. El corredor tiene restringido el uso de cualquier otra cosa que no sean banderas y tácticas legales (Ej. Girar) para restringir a un oponente el acceso a sus banderas. En cambio el jugador que intenta quitar la bandera debe de tomar todas las medidas razonables para minimizar el contacto durante el acto de remover las banderas de un oponente. Lo Segundo es el derecho de lugar y el derecho de paso el cual determina quien está a cargo de evadir el contacto. Como regla general, la prioridad se le da al ofensivo hasta que la pelota sea pasada o dada mano a mano y después (la prioridad) pasa a la defensa. Pero no se debe abusar de esos derechos para provocar un contacto. Contactar a un oponente intencionalmente, aun con la prioridad del Derecho de Paso será castigado.

El **flag football** es una modalidad del fútbol americano que **se juega sin el fuerte contacto físico que tanto caracteriza al fútbol americano**. En el flag football **no existen los placajes (downs)**, éstos **se substituyen por banderas (flags)** que los jugadores llevan enganchadas a un cinturón reglamentario, una a cada lado de la cintura.
Cuando un jugador logra robarle la bandera a un oponente, el juego se para y empieza otra jugada, igual que cuando hay un placaje o una *tacleada* en el fútbol americano. **Las normas son prácticamente las mismas, simplemente, se limita el contacto físico.**
La normativa del flag football europeo está regida por la IFAF (International Federation of American Football). Básicamente, las normas de juego están basadas en las del fútbol americano, con ligeras diferencias. El objetivo es el mismo, hay cuatro oportunidades (hasta 4 downs o robos de bandera), para llegar a medio campo. Y una vez se ha llegado a medio campo, hay otras 4 oportunidades hasta el final para **marcar en campo contrario (touchdown)**.

DANIEL ESTEBAN BRICEÑO GARCÍA
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE
C.C. 1075672608 DE Zipaquirá
Cel. 3142734827
Clubolympusd.z@gmail.com

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

Planeación Mensual del Entrenamiento

Entrenador:	DANIEL BRICEÑO	Macrociclo	1	Mes:		FEBRERO
Deporte:	FUTBOL AMERICANO	Mesociclo		Periodo y/o c		2
Categoría:	INFANTIL					
Rama:	5 A 12 AÑOS	Objetivos del mesociclo				

LOGRAR DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES

No	Nombre del Microciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	Carga				Físico, Psicológico
					Vol	Int	Día	Descripción	
1	DESARROLLO	1/02/26	12/02/26	lograr un desarrollo polimotor por medio de juegos ypatrones basicos de movimiento	35	BAJA	26	TECNICA DE CARRERA FUERZA PROPIOCEPCION	FISICO
					40	BAJA	2	TECNICA DE CARRERA ROBO DE CINTAS	
2	DESARROLLO	13/02/26	18/02/26	desarrollar en los deportistas una adapatacion fisica	49	BAJA	5	FUERZA PROPIOCEPCION ROBO DE CINTAS	LUDICO
					48	BAJA	10	TECNICA DE CARRERA BALON MANO	
3	DESARROLLO	19/02/26	24/02/26	por medio de juegos predeportivos lograr realizar cambios de ritmo y aceleracion	39	BAJA	13	CINTAS TECNICA DE CARRERA	LUDICO
					44	BAJA	24	BALON MANO TECNICA DE CARRERA	
4	DESARROLLO	25/02/26	30/02/2026	desarrollar en los deportistas habilidades viso manuales	48	BAJA	20	FUERZA PROPIOCEPCION ROBO DE CINTAS	FISICO
					35	BAJA	25	TECNICA DE CARRERA BALON MANO	

Evaluación del mesociclo anterior

PRUEBAS FISICAS

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL METODÓLOGO

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

Planeación Mensual del Entrenamiento

Entrenador:	DANIEL BRIECEÑO	Macrociclo		Mes:	FEBRERO
Deporte:	FUTBOL AMERICANO	Mesociclo		Periodo y/	2
Categoría:	HOMBRES				
Rama:	13 A 17	Objetivos del mesociclo			

LOGRAR DESARROLLAR CAPACIDADES FISICAS EN LOS DEPORTISTAS

No	Nombre del Microciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	Carga				Físico, Psicológico
					Vol	Int	Día	Descripción	
1	DESARROLLO	1/02/26	12/02/26	LOGRAR DESARROLLAR UNA DAPATACION FISICA	50	BAJ	26	CIRUITO DE RESISTENCIA PORMEDIO DE LAZOS CONOS EN LAS 70 YARDAS PLIOMETRIA	
					55	BAJA	28	ROBO DE CINTAS RUTAS OF PLIOMETRIA	FISICO
2	DESARROLLO	13/02/26	18/02/26	LOGRAR DESARROLLAR UNA DAPATACION FISICA	45	BAJA	5	CIRUITO DE RESISTENCIA PORMEDIO DE LAZOS CONOS EN LAS 70 YARDAS TRABAJO DE SOBRE CARGA CON UN COMPAÑERO	
					48	BAJA	7	PLIOMETRIA ROBO DE CINTAS RUTAS OF	FISICO
3	DESARROLLO	19/02/26	24/02/26	LOGRAR DESARROLLAR UNA DAPATACION FISICA	55	BAJA	12	CIRUITO DE RESISTENCIA PORMEDIO DE LAZOS CONOS EN LAS 70 YARDAS VISO MANUAL	
					58	BAJA	15	TRABAJO DE SOBRE CARGA CON UN COMPAÑERO ROBO DE CINTAS RUTAS OF	FISICO
4	DESARROLLO	25/02/26	30/02/2026	LOGRAR DESARROLLAR UNA DAPATACION FISICA	54	BAJA	20	VISO MANUAL CIRUITO DE RESISTENCIA PORMEDIO DE LAZOS CONOS EN LAS 70 YARDAS	
					42	BAJA	22	TRABAJO DE SOBRE CARGA CON UN COMPAÑERO PLIOMETRIA	FISICO

Evaluación del mesociclo anterior

PRUEBAS FISICAS

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL METODÓLOGO

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

Planeación Mensual del Entrenamiento

Entrenador:	DANIEL BRICEÑO	Macrociclo		Mes:	FEBRERO
Deporte:	FUTBOL AMERICANO	Mesociclo		Periodo y/o etapa:	2
Categoría:	FEMENIAN				
Rama:	UNICA	Objetivos del mesociclo			

LOGRAR DESARROLLAR CAPACIDADES TACTICAS EN LAS DEPORTISTAS

No	Nombre del Microciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	Carga				Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
					Vol	Int	Día	Descripción	
1	ACONDICIONAMIENTO	1/02/26	12/02/26	LOGRAR DESARROLLAR CAPACIDADES FISICAS	50	BAJA	26	TECNICA DE CARRERA ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	Control de las pulsaciones en los trabajos realizados
					40	BAJA	28	TECNICA DE CARRERA 2 PELOTAS DE TENNIS	
2	ACONDICIONAMIENTO	13/02/26	18/02/26	LOGRAR DESARROLLAR CAPACIDADES FISICAS	60	MEDIA	5	TECNICA DE CARRERA 2 PELOTAS DE TENNIS	Control de las pulsaciones en los trabajos realizados
					70	ALTA	7	ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL ROBO DE CINTAS	
3	ACONDICIONAMIENTO	19/02/26	24/02/26	LOGRAR DESARROLLAR CAPACIDADES FISICAS	55	BAJA	13	TECNICA DE CARRERA ROBO DE CINTAS	Control de las pulsaciones en los trabajos realizados
					65	MEDIA	15	2 PELOTAS DE TENNIS ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	
4	ACONDICIONAMIENTO	25/02/26	30/02/2026	LOGRAR DESARROLLAR CAPACIDADES FISICAS	80	ALTA	20	ROBO DE CINTAS TECNICA DE CARRERA	Control de las pulsaciones en los trabajos realizados
					75	MEDIA	25	2 PELOTAS DE TENNIS ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	

Evaluación del mesociclo anterior

PRUEBAS FISICAS

Página 1

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

Planeación Mensual del Entrenamiento

Entrenador:	DANIEL BRICEÑO	Macrociclo	1	Mes:	FEBRERO
Deporte:	FUTOL AMERICANO	Mesociclo	14	Periodo y/o	1
Categoría:	COMPETENCIA				
Rama:	MASCULINA Y FEMENINA	Objetivos del mesociclo			

LOGRAR DESARROLLAR CAPACIDADES TECNICAS Y TACTICAS PARA EL TORNEO NACIONAL

No	Nombre del Microciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	Carga				Control Físico, Psicológico
					Vol	Int	Día	Descripción	
1	PRETENPORADA	1/02/26	12/02/26	GENERAR LA ESTRATEGIA PARA EL TORNEO NACIONAL	80	alta	22	intervalos de potencia en las 70 yardas faltas	TACTICO
					80	alta	24	ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL SOBRE CARGA CON PESAS BALONES MEDICINALES Y PARACAIDAS	
2	PRETENPORADA	13/02/26	18/02/26	GENERAR LA ESTRATEGIA PARA EL TORNEO NACIONAL	75	media	5	PARTIDO SCRIMAGGE faltas	TACTICO
					75	media	7	ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL intervalos de potencia en las 70 yardas	
3	PRETENPORADA	19/02/26	24/02/26	GENERAR LA ESTRATEGIA PARA EL TORNEO NACIONAL	85	alta	13	SOBRE CARGA CON PESAS BALONES MEDICINALES Y PARACAIDAS PLAYBOOK OF DF	TACTICO
					85	alta	15	ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL SOBRE CARGA CON PESAS BALONES MEDICINALES Y PARACAIDAS	
4	PRETENPORADA	25/02/26	30/02/2026	GENERAR LA ESTRATEGIA PARA EL TORNEO NACIONAL	90	alta	20	faltas SOBRE CARGA CON PESAS BALONES MEDICINALES Y PARACAIDAS	TACTICO
					90	alta	22	ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL juego real	

Evaluación del mesociclo anterior

DESARROLLO FISICO

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL METODÓLOGO