Facatativá, 18 de ABRIL del 2022

CUENTA DE COBRO No 02

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE FACATATIVA
Nit 800.215.793-8

DEBE A:
FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES
C.C. 1.070.965.170 de Facatativá

LA SUMA DE: **UN MILLON SETECIENTOS MIL PESOS M/C**
($1.700.000.)

SEGUNDO pago del Contrato No CPS-017 de 2022, prestación de servicios de apoyo a la gestión como instructor en el programa de **CICLISMO** durante el período **del 15 de MARZO AL 14 DE ABRIL DE 2022.**

Favor consignar estos recursos en la Cuenta de DAVIPLATA No **3144309712**

Nota: Me permito solicitar aplicar lo dispuesto El Art. 206, 329, 330, 332, 387 y 383 del E.T. que modifico la Ley 1819 de 2016 en al Art. 17, al igual que lo dispuesto en el artículo cuarto del decreto 2271 de 2009, Decreto 099 de 2013, decreto 1070 de 2013, Decreto 780 de 2016, Decreto 1990 de 2016; Manifiesto que:

- Me clasifico en la cédula de rentas de trabajo teniendo en cuenta la definición del art. 103 del E.T.
- Que no he contratado o vinculado dos (2) o más trabajadores asociados a la actividad.
- El IBC de la seguridad social presentada corresponde al 40% del valor mensual contratado.
- **Especificar SOY DECLARANTE. SI ( ) NO (X)**

Atentamente,

Firma:
Nombre: FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES
Documento de Identificación: 1.070.965.170 de Facatativá
Dirección: CARRERA 6ª A # 5-60 ESTE JUAN PABLO 2 Facatativá
Correo Electrónico:FANZOLA.GRAJALES@GMAIL.COM
Teléfono: 3144309712

Declaración Juramentada para efectos tributarios – Ley 1819 de 2016 sistema de determinación del impuesto sobre la Renta de las personas naturales.

Profesional:
JACQUELINE TOBACIA AYALA
Directora General I.D.R.F.
Ciudad.

Yo, FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES, identificada[o] con **CEDULA DE CIUDADANIA** número **1.070.965.170** expedida en la ciudad de FACATATIVA, obrando en nombre propio, me permito declarar bajo la gravedad de juramento que:

La Ley 1819 de 2016, introdujo sustanciales modificaciones al sistema de determinación del impuesto de las personas naturales, que **para efectos tributarios,** establece un sistema de tributación cedular, en virtud del cual se impone la obligación de determinar el impuesto en función del origen de las rentas, lo que implica que las personas naturales se vean obligadas a efectuar varias depuraciones cuando obtengan rentas de diferentes orígenes, considerando en cada caso, factores de depuración y tablas de impuestos diferentes. Es así como para dar cumplimiento a la ley certifico que:

1. Soy Residente Fiscal Colombiano Si (**X**) No( )
2. **Por Rentas de trabajo** (Salarios, comisiones, honorarios, retribución a servicios personales). Percibo **($ 1.700.000. MIL PESOS M/CTE) Valor Mensual**
3. Soy Responsable de IVA Régimen Simplificado Si (**X**) No( )
4. Soy Pensionado Según Resolución _____anexo Copia Si () No (**X**)
5. Soy Declarante de Renta año 2021 Si ( ) No(**X**)
6. Diligenciar solo cuando los ingresos sean por concepto de honorarios y por compensación por servicios obtenidos: Manifiesto que SI ( ) NO (**X**) he contratado o vinculado 2 o más trabajadores asociados a la actividad.
7. Que informaré oportunamente sobre cualquier cambio en el origen, proporción de mis ingresos o cambio respecto a la categoría tributaria.

En constancia de lo anterior se firma el 18 DE ABRIL DE 2022



Firma:
Nombre: FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES
Documento de Identificación: 1.070.965.170 de Facatativá
Dirección: CARRERA 6ª A # 5-60 ESTE JUAN PABLO 2 Facatativá
Correo Electrónico:FANZOLA.GRAJALES@GMAIL.COM
Teléfono: 3144309712

Nota 1: Recuerde que en desarrollo del decreto 1070 de 2013 toda persona está en obligación de auto clasificarse dentro de la categoría tributaria que le corresponda e informarle por escrito a sus pagadores. Es importante que antes de diligenciar este formato usted valide e identifique efectivamente a que categoría tributaria pertenece conforme a las descritas en el Art 329 del E.T.
Nota 2: ARTICULO 18°. Adiciónese el artículo 388 Estatuto Tributario el cual quedará así:
ARTICULO 388. DEPURACIÓN DE LA BASE DEL CÁLCULO DE LA RETENCIÓN EN LA FUENTE. Para obtener la base de retención en la fuente sobre los pagos o abonos en cuenta por concepto de rentas de trabajo efectuados a personas naturales, se podrán detraer los siguientes
1. Los ingresos que la ley de manera taxativa prevé como no constitutivos de renta ni ganancia ocasional.
2. Las deducciones a que se refiere el artículo 387 Estatuto Tributaría y rentas que la ley manera taxativa prevé como exentas. todo caso, la suma total de deducciones y rentas exentas no podrá superar el cuarenta por ciento (40%) del resultado de restar del monto del pago o abono en cuenta no constitutivos de renta ni ganancia ocasional imputables. Esta limitación no aplicará en el caso del pago de pensiones de jubilación, invalidez, vejez, sobrevivientes y profesionales, las indemnizaciones sustitutivas de las pensiones y devoluciones ahorro pensiona/.
La exención prevista en el numeral 10 artículo 206 del Estatuto Tributario procede también para pagos o abonos en cuenta por concepto de ingresos por honorarios y por compensación por servicios obtenidos por personas informen que no han contratado o vinculado (2) o más trabajadores asociados a la actividad.
Los factores depuración de la base retención los trabajadores cuyos ingresos no provengan una relación laboral, o legal y reglamentaria, se determinarán mediante los soportes que adjunte el trabajador a la factura o documento equivalente o el documento expedido por las no obligadas a facturar en los términos del inciso del artículo 771-2 Estatuto Tributario.
PARÁGRAFO. Para efectos la aplicación la de retención en la fuente en el artículo 383 del Estatuto Tributario a las personas naturales cuyos pagos o abonos en cuenta no provengan de una relación laboral, o legal y reglamentaria, se deberá en cuenta la totalidad delos pagos o abonos en cuenta efectuados en el respetivo mes.

Simple

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2022-04-05, 09:50:54 AM Tipo Planilla: E PLANILLA INDEPENDIENTES Número Planilla: 1044337634

Periodo Cotización: marzo de 2022 Periodo Servicio: marzo de 2022 Referencia pago (PIN): 8844902140

PAGADO 06/04/2022

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES		
Documento	CC1070965170	**Dirección**	CRA 6A N 5 60 ESTE JUAN PABLO II
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3144309712
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	FACATATIVA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	ARL SURA

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones		Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	DIA	HCF	HCM	Nro. IBC	Días Cotizados	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Minducación	Total
CC 1070965170	FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES	56	00																			1	30	PORVENIR	$ 1.000.000	$ 160.000	SANITAS EPS SUBSIDIADO	$ 1.000.000	$ 125.000	1,044	$ 1.000.000	$ 10.440	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR COMFACUNDI	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 295.440

III. TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Caja	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Caja	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aporte Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 0	$ 160.000	$ 125.000	$ 10.440	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 295.440	$ 0	$ 295.440

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4448484 - Cali 554 0618 - Medellín 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 88 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE FACATATIVA
FORMATO INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES, APOYO A LA GESTIÓN, ASESOR Y ADMINISTRATIVO
1. INFORMACION GENERAL DEL CONTRATO

PERIODO DEL INFORME	**15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL DE 2022**	**CONTRATO No**	017	**DE**	2022	**PAGO**	**2**	**De**	**6**
OBJETO DEL CONTRATO:	***PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO INSTRUCTOR EN EL PROGRAMA DE CICLISMO DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ IDRF***								
FORMA DE PAGO:	SEIS PAGOS MENSUALES, cada uno por valor de UN MILLÓN SETECIENTOS MIL PESOS M/CTE ($1´700.000,oo), hasta finalizar el término de la ejecución del contrato, lo anterior previa verificación de la prestación efectiva del servicio, presentación del informe de actividades, presentación de la factura o cuenta de cobro y pago de seguridad social, recibidos a satisfacción por parte del supervisor del contrato.								
C.D.P.	2022000052	**DE**	14 de enero de 2022	**C.D.P. ADICION**	N/A	**DE**	N/A		
R.P.	2022000082	**DE**	15 de febrero de 2022	**R.P. ADICION**	N/A	**DE**	N/A		
FECHA DE INICIO	15 de febrero de 2022	**FECHA TERMINACION**	14 de agosto de 2022	**VALOR CONTRATO**	$10´200.000				
FECHA DE INICIO ADICION	- N/A	**TERMINACION ADICION**	- N/A	**VALOR ADICION**	- N/A				
PRORROGA EN TIEMPO	N/A								

2. INFORMACIÒN DEL CONTRATISTA

NOMBRES Y APELLIDOS:	FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES	**DOCUMENTO DE IDENTIDAD**	C.C. 1.070.965.170
DIRECCION:	Carrera 6ª A # 5-60 ESTE JUAN PABLO 2	**TELEFONO FIJO:**	N/A
CORREO ELECTRÓNICO:	Fanzola.grajales@gmail.com	**TELEFONO CELULAR:**	3144309712

3. INFORMACION DE APORTES DE SEGURIDAD SOCIAL

No PLANILLA	1044337634	**No PAGO**	8844902140	**I.B.C.**		$1´000.000	
SALUD ENTIDAD: SANITAS	**APORTE: $125.000**	**PENSIÓN ENTIDAD:** PORVENIR	**APORTE: $160.000**	**ARL ENTIDAD:** POSITIVA	**APORTE:** $ 10.5000		

4. INFORMACIÒN FINANCIERA

VALOR EJECUTADO	$1´700.000	**SALDO PENDIENTE**	$8´500.000	**VALOR A PAGAR**	1.700.000

5. RELACION DE ACTIVIDADES			
No	OBLIGACIONES ESPECIFICAS	ACTIVIDADES PARA CUMPLIMIENTO DE LA OBLIGACIÓN ESPECIFICA	EVIDENCIA
1	Presentar y desarrollar un proyecto deportivo enfocado a la escuela de formación de CICLISMO , con los parámetros establecidos por el El Instituto de Deportes y Recreación del Municipio de Facatativá "IDRF", el cual, deberá ir siendo ejecutado mes a mes.	Se presento el proyecto de la escuela de formación en ciclismo, con los parámetros establecidos por el IDRF ,para el buen desarrollo deportivo con los deportistas de dicha escuela , en el periodo del 15 de MARZO al 14 de ABRIL se desarrollaron los temas publicidad para temas de cobertura , inducción a deportistas nuevos, dar inicio a las sesiones de entrenamiento en las fases de iniciación y formación ,dándole cumplimiento a los objetivos del proyecto de la escuela de ciclismo, en el periodo de **15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL DE 2022**	**ANEXO OBJETIVOS DEL PROYECTO DEPORTIVO. DE LA ESCUELA DE CICLISMO**
2	Apoyar, planificar, organizar y dinamizar la escuela de formación deportiva en la modalidad de CICLISMO Cumpliendo y Realizando (8) sesiones semanales de entrenamiento presencial o virtual, esta última cuando la situación del país lo amerite (estado de emergencia); conformadas como mínimo cada sesión por dos (02) horas, previa coordinación y programación con el respectivo supervisor del contrato y/o metodólogo. Se aclara que, dentro de las dieciséis (16) horas estipuladas semanalmente, dos (2) deben estar disponibles para asuntos institucionales; teniéndose un total de dieciocho (18) horas semanales. El no cumplimiento en el número de sesiones señaladas dará como consecuencia que el pago acordado para el respectivo periodo se realice de manera proporcional a las sesiones efectivamente realizadas.	SE APOYO ,SE ORGANIZO, SE PLANIFICO Y SE DINAMIZO la escuela DE CICLISMO en el complejo deportivo CON EL GRUPO DE INICIACION Y FORMACION EN EL COMPLEJO DEPORTIVO y las salidas a carretera con el GRUPO avanzados para dar mayor cobertura poblacional, **EN EL PERIODO DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL DE 2022** REALIZANDO SESIONES PRESENCIALES estipuladas en la planeación general mensual, semanal y diaria y los horarios de sesiones de entrenamiento. Se preparó y se ejecutó las sesiones de entrenamiento dando cumplimiento a los horarios, sesiones programadas de manera presencial, acatando las recomendaciones del metodólogo deportivo en cuanto a horarios, realizando las sesiones de entrenamiento planeadas para el grupo de iniciación, formación y el grupo de avanzados con preparación física, técnica, táctica (inducción al ciclismo de ruta para deportistas nuevos. mecánica básica, ejercicios de conducción manual unilateral y bilateral, ejercicios de superación de obstáculos saltos sobre bicicleta, técnicas de frenado con rueda delantera-trasera pasos estrechos, balancín)así preparándonos para lo que va ser el festival de la escuela de formación en ciclismo en el periodo del **15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL DE 2022**	**ANEXO FOTOGRÁFICO 1-2-3-4-5-6-7-8-10-11-12-13-14-15-16** **Anexo PLANES SEMANALES y horarios de clase (sesiones de entrenamiento)**

<table>
<tr><td></td><td></td><td>
<table>
<tr><td>SEMANA</td><td>FECHA DE LAS SESIONES PROGRAMADAS</td></tr>
<tr><td>SEMANA 1</td><td>15 AL 20 DE MARZO 2022</td></tr>
<tr><td>SEMANA 2</td><td>21 AL 27 DE MARZO DE 2022</td></tr>
<tr><td>SEMANA 3</td><td>28 DE MARZO AL 3 DE ABRIL 2022</td></tr>
<tr><td>SEMANA 4</td><td>4 AL 10 DE ABRIL 2022</td></tr>
<tr><td>SEMANA 5</td><td>11 AL 14 DE ABRIL DE 2022</td></tr>
</table>
</td><td></td></tr>
<tr><td>3</td><td>Presentar la planeación de las sesiones de clase al inicio de cada mes y hasta la finalización de su contrato, al respectivo supervisor y/o metodólogo, señalando cómo será el desarrollo diario de clase, describiendo en cada una de las partes de ella, los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados.</td><td>Se presentó las planeaciones de las sesiones de entrenamiento durante el periodo del 15 MARZO AL 14 DE ABRIL DE 2022 por medio de los formatos de planeación semanal los días acordados con el metodólogo deportivo cargados a la nube a la carpeta ciclismo de esta manera:
<table>
<tr><td>SEMANA</td><td>DIA ENTREGA</td></tr>
<tr><td>SEMANA 1</td><td>17 DE MARZO 2022</td></tr>
<tr><td>SEMANA 2</td><td>24 DE MARZO 2022</td></tr>
<tr><td>SEMANA 3</td><td>31 DE MARZO 2022</td></tr>
<tr><td>SEMANA 4</td><td>07 DE ABRIL 2022</td></tr>
</table>
</td><td>ANEXO PLANES SEMANALES DE ENTRENAMIENTO</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Tener una cobertura mínima de 22 personas en deporte de conjunto y 15 personas por deporte individual, durante el mes. En caso de estar vigentes las medidas que restrinjan</td><td>Se cumplió con la cobertura acordada, se beneficiaron 20 DEPORTISTAS que realizan las sesiones de entrenamiento propuestas. los deportistas intervenidos,</td><td>ANEXO BASE DE DATOS DE DEPORTISTAS Y LISTADOS DE ASISTENCIA A SESIONES DE ENTRENAMIENTO</td></tr>
</table>

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central / Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

	la movilidad, o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista podrá disminuir la cobertura a 15 personas por grupo o una cobertura global de 45 o más beneficiados activos durante el mes. Esta cobertura deberá ser invariable hasta la finalización del contrato.	se evidencian en la base de datos y asistencia de la escuela de formación en **CICLISMO** (deporte individual) en el periodo de **15 de MARZO AL 14 DE ABRIL DE 2022**	
5	Realizar bimestralmente valoraciones físicas a los deportistas con la finalidad de medir y estimar las diferentes cualidades físicas básicas en sus diferentes facetas. La medición y valoración de estas cualidades, nos informará del estado actual del deportista.	Se realizaran las valoraciones físicas bimestrales a los deportistas de la escuela de formación en **CICLISMO** con la finalidad de medir las capacidades coordino motriz (niños, niñas de 6 a 11 años) y capacidades físicas (niños Y niñas de 12 a 17 años), dichas valoraciones se realizaran durante la fecha propuesta por el metodólogo deportivo, en el periodo contractual. Se realizara las segunda valoración física para los niños .	**SE REALIZARA EN EL PERIODO CONTRACTUAL ESTIPULADO**
6	Desarrollar un evento bimestral de carácter municipal y/o departamental de manera presencial o virtual, teniendo en cuenta las medidas adoptadas por las autoridades territoriales en materia de aislamiento preventivo obligatorio de cara a conjurar la crisis generada por la COVID 19. Estos eventos deberán encaminarse a la respectiva disciplina deportiva y deberá ser organizada con un (01) mes de anticipación.	El desarrollo del evento se hará en el periodo del contractual (15 de febrero al 14 de agosto de 2022) Se desarrollara el evento de manera presencial o virtual teniendo en cuenta las medidas adoptadas por el gobierno nacional (COVID 19) en el deporte de **CICLISMO** mediante el trascurso de ejecución del contrato. Previa programación con sub dirección técnica y metodólogo deportivo.	**SE ANEXARÁ EN EL PERIODO DEL CONTRATO**
7	Fomentar la Escuela Deportiva asignada en	Se fomento la escuela de formación en ciclismo, el día 2 de ABRIL de 2022 en la	**ANEXO FOTOGRÁFICO 9**

<table>
<tr><td></td><td>una de las zonas rurales del municipio de Facatativá donde por medio de cronograma serán asignadas por el supervisor del contrato, los sitios llegarán a ser: CORITO, BERMEO, PUEBLO VIEJO, EL CORZO, LA SELVA, LA TRIBUNA, LOS MANZANOS, MANCILLA, MOYANO, PASO ANCHO, PRADO, PUEBLO VIEJO, SAN RAFAEL, TIERRA GRATA Y TIERRA MORADA.</td><td>vereda MOYANO , previa comunicación y aceptación del el presidente de la junta de acción comunal , se realizaron actividades recreo deportivas en conjunto a las escuelas de bmx y arqueros, en el PERIODO DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL DE 2022</td><td></td></tr>
<tr><td>8</td><td>Asistir a las diferentes reuniones y capacitaciones convocadas por el Supervisor, al igual que apoyar la realización de los eventos que el Instituto de Deporte y Recreación de Facatativá “IDRF”, programe y requiera su apoyo o participación, independientemente de la disciplina deportiva de la que trate el evento.</td><td>Se asistió a las diferentes reuniones convocadas por el supervisor del contrato descritas de la siguiente manera:
<table>
<tr><th>FECHA</th><th>HORA</th><th>LUGAR</th><th>TEMA</th><th>HORA FIN</th><th>PROFESIONAL</th></tr>
<tr><td>4 DE ABRIL DE 2022</td><td>7 PM</td><td>PLATAFORMA ZOOM</td><td>PRESENTACIÓN NUEVO FORMATO FOTOGRAFÍAS Y APLICACIÓN PARA TOMA DE LAS MISMAS, RECOMENDACIONES GENERALES.</td><td>8 : 00 PM</td><td>NELSON RODRIGUEZ ALEX LOZANO</td></tr>
<tr><td>8 DE ABRIL DE 2022</td><td>8 AM</td><td>COLISEO CENTRAL</td><td>PLAN ACUERDO PAGOS PERIODOS</td><td>9 30 AM</td><td>NELSON RODRIGUEZ JAQUELINE TOBACIA</td></tr>
</table></td><td>ANEXO FOTOGRÁFICO 12-18</td></tr>
<tr><td>9</td><td>Las actividades desarrolladas por los instructores de las escuelas de formación deportiva, en caso de presentarse directrices nacionales por urgencia manifiesta por la pandemia del COVID – 19; previo autorización y revisión del Supervisor del contrato, serán realizadas mediante videos formativos, reuniones por plataformas digitales, zoom, Meet, WhatsApp, entre otras, con temas relacionados a la recreación,</td><td>Las actividades en caso de presentarse directrices por emergencia sanitaria se desarrollaran en el periodo del contrato, en el periodo del 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL DE 2022 no se realizaron actividades utilizando los canales digitales ,videos formativos, la página web del IDRF.
Con base en la normatividad y protocolos de Bioseguridad establecidos por las autoridades nacionales, departamentales y municipales, las Sesiones de entrenamiento de la escuela de formación en ciclismo, se realizaron de manera presencial . En el periodo .15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL DE 2022</td><td>SE REALIZARAN LAS ACTIVIDADES EN EL PERIODO QUE SE LLEGARAN A PRESENTARSE DIRECTRICES NACIONALES POR EMERGENCIA DEL COVID 19</td></tr>
</table>

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central / Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

	el deporte, la actividad física y servicio social. Las transmisiones en vivo únicamente serán divulgadas por el área de prensa a través de la página institucional del IDRF (www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co/) e (institutodedeportesyrecreaciondefacatativa–IDRF), las evidencias serán enviadas al correo (prensadeportesfacatativa@gmail.com).		
10	Cumplir e implementar los protocolos de bioseguridad emitidos por las autoridades competentes para evitar el contagio y propagación del virus COVID-19 o relacionados, así como disponer de los elementos de autocuidado necesarios para cumplir con las obligaciones contractuales de forma habitual o por medios alternos.	Mediante la resolución expedida por el Ministerio de salud y protección social 1840 del 14 de octubre de 2020 y la 777 del 2 de junio de 2021 estipula los protocolos de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar un manejo adecuado de la pandemia por COVID-19 en todos los sectores económicos de Colombia, así como en actividades sociales, culturales y Recreo Deportivas, también los deportistas acataron debidamente las recomendaciones para así realizar los entrenamientos (USO DE TAPABOCAS Y DESINFECCION DE MANOS) de la escuela de formación en ciclismo en el periodo de **15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL DE 2022.**	**ANEXO FOTOGRÁFICO 1-4-18**
11	Solicitar al almacenista del Instituto de Deporte y Recreación de Facatativá "IDRF", el material correspondiente para realizar las sesiones de entrenamiento idóneo, y hacer la entrega de dichos elementos al finalizar la	Se solicitó al almacenista encargado Lina Acuña el material didáctico para realizar las sesiones de entrenamiento de manera idónea y se entregara cuando finalice las actividades contractuales, Para realizar las sesiones de trabajo de la escuela de formación en ciclismo en el periodo del **15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL DE 2022** El material didáctico lo relaciono a continuación:	**ANEXO CARTA DE SOLICITUD MATERIAL IDRF**

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central / Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

	relación contractual, proceso que se ejecutará mediante acta, para efectos de paz y salvo y liquidación bilateral del contrato conforme lo establece la Ley 80 de 1993 y el Decreto 019 de 2012.	<table><tr><td>CANTIDAD</td><td>MATERIAL</td><td>ESTADO</td></tr><tr><td>2</td><td>RODILLOS DE CALENTAMIENTO</td><td>BUENO</td></tr><tr><td>20</td><td>CONOS DE 20 CM</td><td>BUENO</td></tr><tr><td>30</td><td>PLATOS</td><td>BUENO</td></tr><tr><td>15</td><td>AROS</td><td>BUENO</td></tr><tr><td>2</td><td>BALONES</td><td>REGULAR</td></tr></table>	
12	Presentar puntualmente según cronograma estipulado por el supervisor del contrato: Cuenta de cobro- Informe mensual pormenorizado de las actividades realizadas- Planeaciones semanales y diarias- Planillas de asistencia y base de datos- Planilla de pago a los aportes de salud, pensión y ARL.- Tabla de evidencias con sus respectivas fechas y fotografías en el que se vea reflejado el cumplimiento efectivo del servicio del contrato.	Se presentó el informe contractual pormenorizando actividades con el registro escrito, fotográfico, bases de datos, planes semanales, registro de asistencia, horarios de sesiones de entrenamiento y demás anexos durante el periodo del **15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL DE 2022** de la escuela de formación deportiva en **CICLISMO** el día **18 DE ABRIL DE 2022** previa citación del supervisor de contrato.	ANEXO PLANES SEMANALES, PLANILLA BASE DE DATOS, PLANILLA ASISTENCIA, PLANILLA DE HORARIOS, PLANILLA SEGURIDAD SOCIAL, CUENTA DE COBRO, ANEXO FOTOGRAFICOS
13	Acatar las observaciones y o sugerencias, que respecto a la ejecución del contrato sean impartidas por el supervisor.	Se acató con las observaciones y sugerencias mediante los horarios , informes , y demás recomendaciones por el metodólogo deportivo, para así intervenir de una forma positiva en las sesiones presenciales a la población de niños y jóvenes de la escuela de formación en **CICLISMO EN EL PERIODO DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL DE 2022**	**ANEXO PLANES SEMANALES , FOTOGRAFÍAS DEL PERIODO NOMBRADO**

	OBSERVACIONES		

CONTRATISTA: FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES	**APROBÓ (SUPERVISOR): NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA**
C.C 1070.965.170	**SUBDIRECTOR TÉCNICO DEPORTIVO**

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central / Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	**SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS**			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS IMPLEMENTADO DIFERENTES TÉCNICAS			
PERIODO	DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 1	**Fecha: 19 DE MARZO 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	**RESISTENCIA CONTINUA MEDIA**			
OBJETIVO	DESARROLLAR EJERCICIOS DE RESISTENCIA MEDIA EN DIFERENTE DISTANCIAS			
PERIODO	DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFÍA No: 2**	**Fecha: 23 DE MARZO 2022**

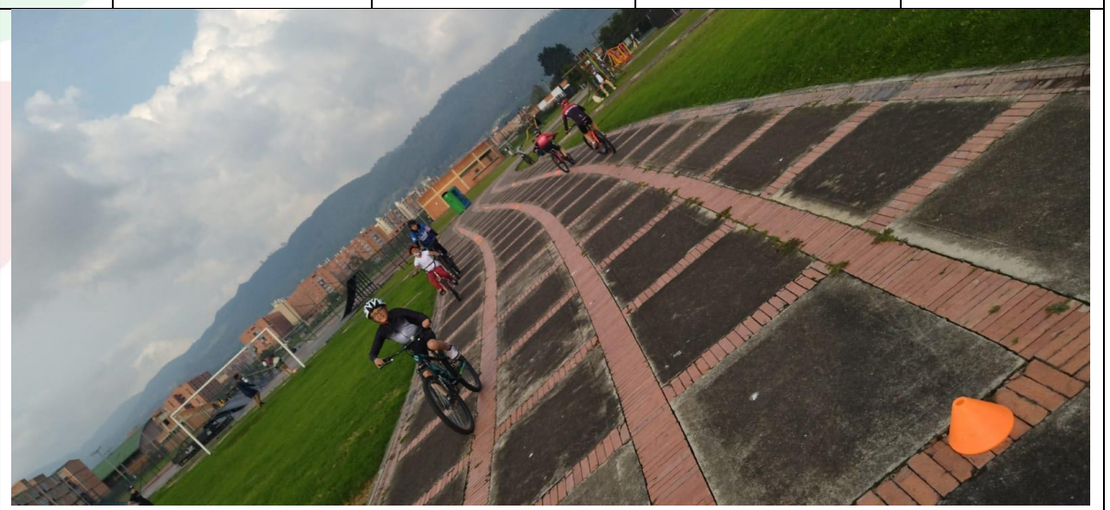


TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	SALIDA EN BICICLETA			
OBJETIVO	REALIZAR SALIDA EN BICICLETA PARA MEJORA DE LA RESISTENCIA CONTINUA			
PERIODO	DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL 2022			
LUGAR	CARRETERAS ALEDAÑAS A FACATATIVA	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 3	**Fecha: 24 DE MARZO 2022**

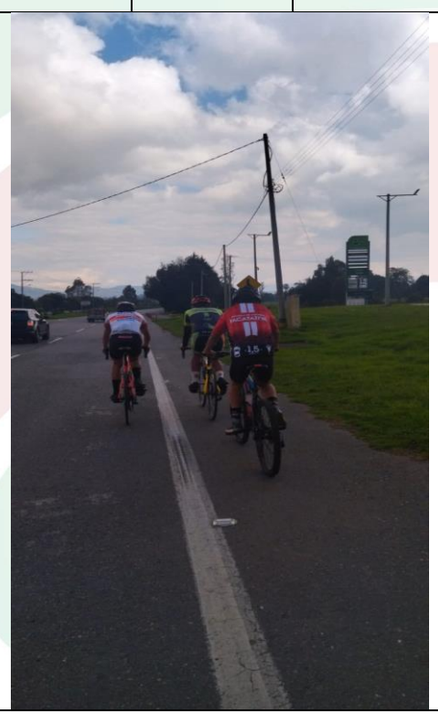


TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	EQUILIBRIO Y CONDUCCIÓN			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO Y CONDUCCIÓN EN CURVA CON UNA SOLA MANO Y ALTERNADO (IZQ. DER) DESARROLLO DE AGILIDAD GRUPAL SUPERANDO OBSTÁCULOS			
PERIODO	DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFÍA No: 4**	**Fecha: 26 DE MARZO 2022**



NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central / Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	EQUILIBRIO Y CONDUCCIÓN			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO Y CONDUCCIÓN EN CURVA CON UNA SOLA MANO Y ALTERNADO (IZQ. DER) DESARROLLO DE AGILIDAD GRUPAL SUPERANDO OBSTÁCULOS			
PERIODO	DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFIA No:** 5	**Fecha: 26 DE MARZO 2022**

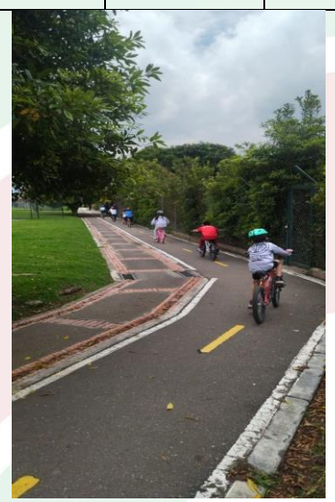


TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN IZQ DER Y CONTRA PEDALEO			
PERIODO	DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFÍA No: 6**	**Fecha: 28 DE MARZO 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	FRENADO			
OBJETIVO	**REALIZAR EJERCICIOS DE TÉCNICAS DE FRENADO CON RUEDA DELANTERA Y TRASERA**			
PERIODO	DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 7	**Fecha: 30 DE MARZO 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	SALIDA EN BICICLETA PARA MEJORA DE LA RESISTENCIA CONTINUA			
OBJETIVO	DESARROLLAR FORTALECIMIENTO EN TÉCNICA DE PEDALEO Y POSTURA SOBRE LA BICICLETA EN TERRENO DE ASCENSO			
PERIODO	DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL 2022			
LUGAR	CARRETERAS ALEDAÑAS A FACATATIVA	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFIA No: 8**	**Fecha: 31 DE MARZO 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	VISITA A VEREDAS			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS Y JUEGOS PREDEPORTIVOS CON NIÑOS DE LA VEREDA MOYANO			
PERIODO	DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL 2022			
LUGAR	VEREDA MOYANO	**OBLIGACIÓN No: 7**	**FOTOGRAFIA No:** 9	**Fecha: 2 DE ABRIL 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	PASOS ESTRECHOS			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE PASOS ESTRECHOS Y SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS.			
PERIODO	DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFÍA No: 10**	**Fecha: 4 DE ABRIL 2022**

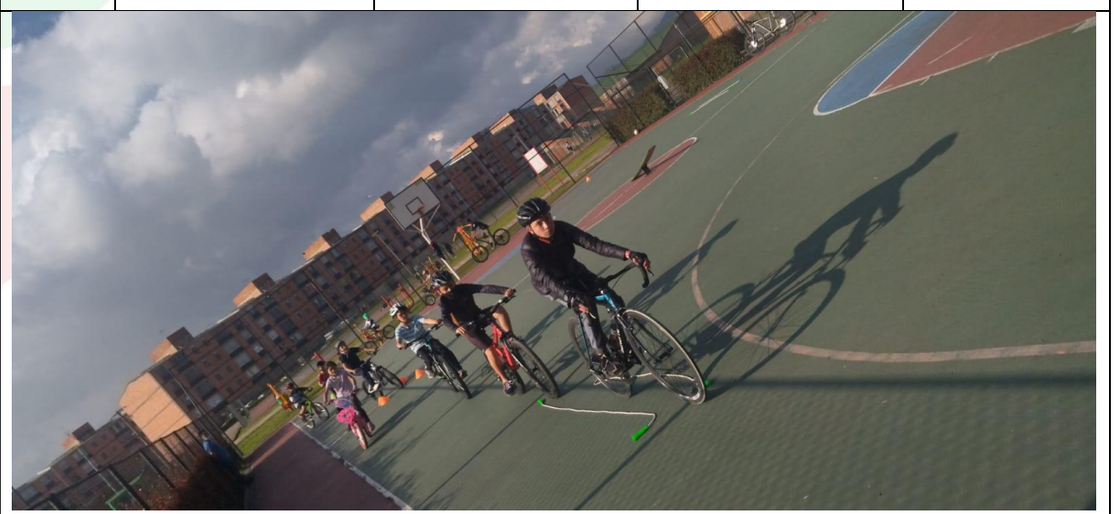


TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	PASOS ESTRECHOS			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE PASOS ESTRECHOS Y BALANCÍN			
PERIODO	DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFIA No:** 11	**Fecha: 4 DE ABRIL 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	REUNIÓN			
OBJETIVO	ASISTIR A REUNIÓN CONVOCADA POR METODÓLOGO DEPORTIVO Y SUBDIRECCIÓN TÉCNICA			
PERIODO	DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL 2022			
LUGAR	PLATAFORMA ZOOM	**OBLIGACIÓN No**: 8	**FOTOGRAFIA No: 12**	**Fecha: 4 DE ABRIL 2022**

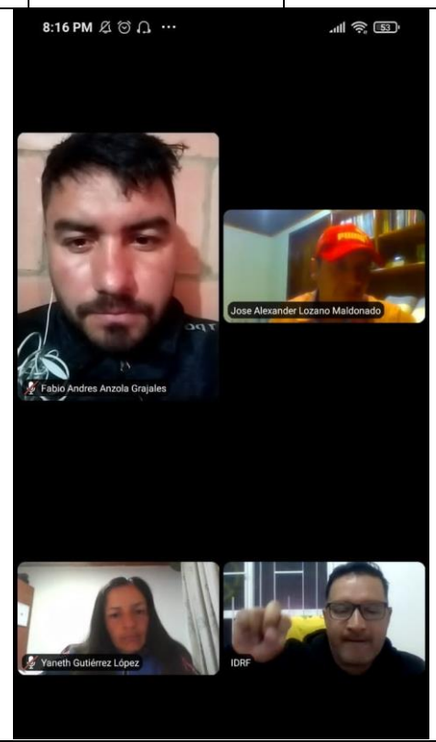


TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	CRI			
OBJETIVO	REALIZAR SALIDA EN BICICLETA PARA REALIZAR EN CRI			
PERIODO	DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL			
LUGAR	BOJACA	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 13	**Fecha: 5 DE ABRIL 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS IMPLEMENTANDO DIFERENTES TÉCNICAS GRUPALES (RELEVOS EN FILA)			
PERIODO	DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFIA No: 14**	**Fecha: 6 DE ABRIL 2022**

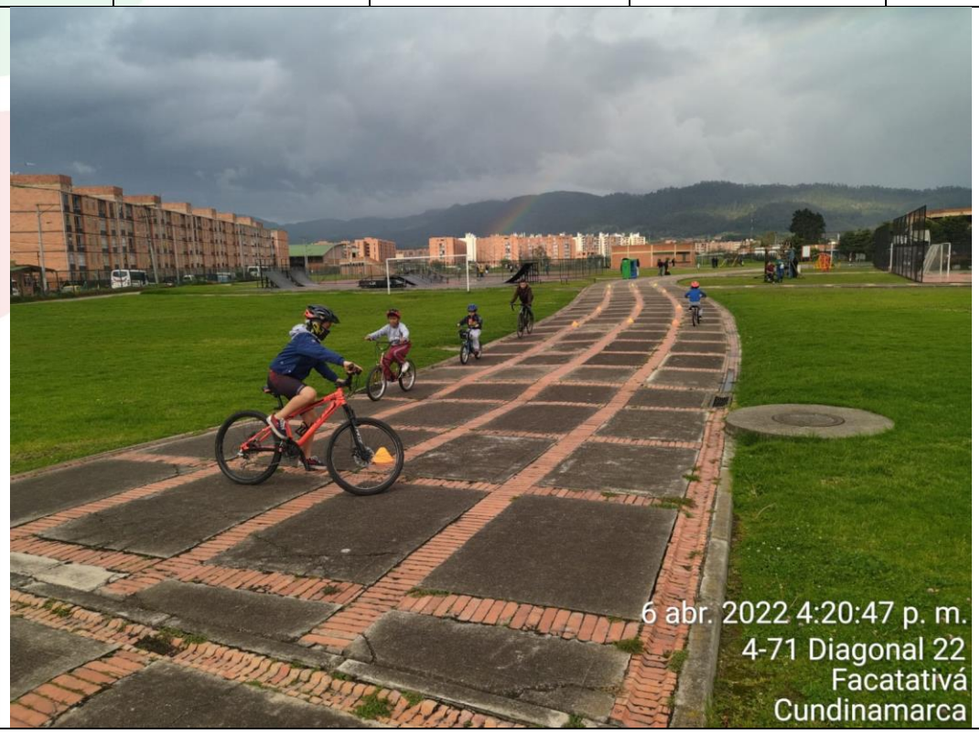


TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	EQUILIBRIO Y CONDUCCIÓN			
OBJETIVO	REALIZAR MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO DINÁMICO EN CONDUCCIÓN EN CURVA CON UNA SOLA MANO Y ALTERNADO (IZQ. DER) DESARROLLO DE AGILIDAD GRUPAL SUPERANDO OBSTÁCULOS			
PERIODO	DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 15	**Fecha: 9 DE ABRIL 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	CONDUCCIÓN			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN ANILLO VIAL (CURVAS der- izq)			
PERIODO	DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFÍA No: 16**	**Fecha: 11 DE ABRIL 2022**



NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central / Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	RESISTENCIA CONTINUA			
OBJETIVO	REALIZAR SALIDA EN BICICLETA PARA MEJORA DE LA RESISTENCIA CONTINUA			
PERIODO	DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL			
LUGAR	CARRETERA EL ROSAL	**OBLIGACIÓN No:**	**FOTOGRAFÍA No:** 17	**Fecha: 12 DE ABRIL 2022**

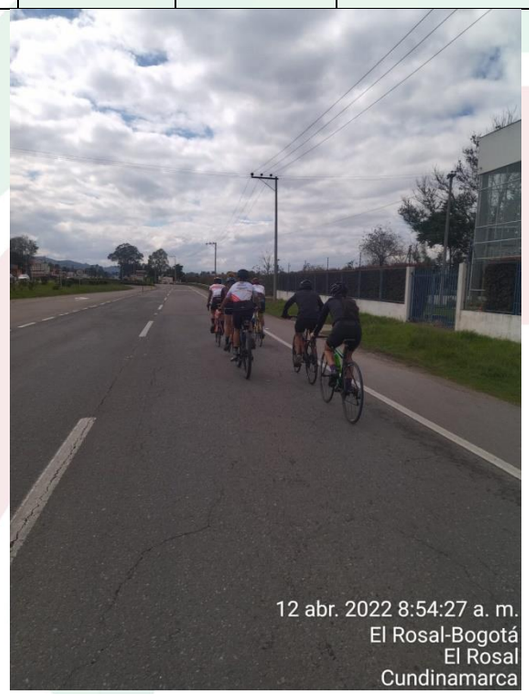


TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	REUNIÓN			
OBJETIVO	ASISTIR A REUNIÓN CONVOCADA POR DIRECCIÓN GENERAL			
PERIODO	DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL			
LUGAR	COLISEO CENTRAL	**OBLIGACIÓN No**: 8	**FOTOGRAFÍA No: 18**	**Fecha: 8 DE ABRIL 2022**



NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central / Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha: 15 AL 20 DE MARZO 2022	Tipo de Micro:	Numero del micro: 5	Sesiones: 3	Tipo de meso: ENTRANTE	Grupo: INICIACION Y FORMACION	Genero MIXTO	fecha entrega:17 DE MARZO

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES	**Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)". **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades q ue hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos	REALIZAR INDUCCION A LA ESCUELA FORMACION -INICIAR CON EJERCICIOS DE HABILIDAD SOBRE BICICLETA	

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MARTES	CARRETERAS ALEDAÑAS A FACATATIVA	8 A 11 AM	URBANO	1	SALIDA EN BICICLETA PARA MEJORA DE LA RESISTENCIA CONTINUA		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA RELACIONES ALTAS		
			CENTRAL			REALIZAR ASENSO DE UNA HORA	ACOPLE A RUEDA ,POSTURAS SOBRE LA BICI
			FINAL		MOVILIDAD DE PIERNAS EN RELACIONES MEDIAS PARA RECUPERACION		
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	3 A +6 P.M	URBANO	2	RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS	SUPERACION DE OBSTACULOS IMPLEMENTANDO DIFERENTES TECNICAS GRUPALES (RELEVOS EN FILA)	MANEJO DE AVANCES (INDUCCION MANEJO CAMBIOS DE BICICLETA)
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA (CIRCUITO ANILLO VIAL)		
			CENTRAL			REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA	REALIZAR EJERCICIOS DE RELEVOS EN FILA DE A UN DEPORTISTA
			FINAL				
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	10 30 12 30	URBANO	3	**RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS**	**REALIZAR EJERCICIOS DE PASOS ESTRECHOS**	**MANEJO DE AVANCES (MANEJO CAMBIOS DE BICICLETA)**
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS PARA EL AUMENTO DE LA FC		
			CENTRAL			REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA DIFERENTES RELACIONES -RELEVOS EN FILA Y ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES DISTANCIAS	
			FINAL				REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE

FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES		ALEXANDER LOZANO	
PROFESOR	FIRMA	METODOLOGO	FIRMA METODOLOGO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha: 21 AL 27 DE MARZO 2022	Tipo de Micro:	Numero del micro: 6	Sesiones: 5	Tipo de meso: ENTRANTE	Grupo: INICIACION Y FORMACION	Genero:MIXTO	fecha entrega:24 DE MARZO

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES	Respeto: Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)". Liderazgo: El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos	REALIZAR INDUCCION A LA ESCUELA FORMACION ALUMNOS NUEVOS - CONTINUAR CON EJERCICIOS DE HABILIDAD SOBRE BICICLETA	

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	3 PM A 6 PM	URBANO	4	INDUCCION CICLISMO DE RUTA (manejo de avances)	EJERCICIOS DE CONDUCCION (slalom der- izq)	INDUCCION CICLISMO DE RUTA (manejo de avances)
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNA PARA EL AUMENTO DE LA FC	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA	
			CENTRAL			REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA	
			FINAL				CHARLA SOBRE MANEJO DE AVANCES , CAMBIOS DE BICICLETA Y SUS DIFERENTES FORMAS DE UTILIR
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MARTES	CARRETERAS ALEDAÑAS A FACATATIVA	8 A 11 AM	URBANO	5	SALIDA EN BICICLETA PARA REALIZAR TEST EN CRI	EJERCICIOS DE ACOPLE A RUEDA Y POSTURA SOBRE LA BICICLETA	RELEVOS EN FILAS DE A UNO Y DOS DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA DURANTE 20 MIN EN DIFERENTES RELACIONES		
			CENTRAL		SALIDA DEL TEST CRI DURANTE 7 KM (CRI TERRENO MIXTO)		
			FINAL			VUELTA A LA CALMA REALIZANDO ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES POSICIONES SOBRE MANUBRIO	
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	3 A 6 PM	URBANO	6	RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS	REALIZAR EJERCICIOS DE PASOS ESTRECHOS	MANEJO DE AVANCES (MANEJO CAMBIOS DE BICICLETA)
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS PARA EL AUMENTO DE LA FC		
			CENTRAL			REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA DIFERENTES RELACIONES -RELEVOS EN FILA Y ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES DISTANCIAS	
			FINAL				REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
JUEVES	CARRETERAS ALEDAÑAS A FACATATIVA	3 A 6 PM	URBANO/RURAL	7	SALIDA EN BICICLETA PARA MEJORA DE LA RESISTENCIA CONTINUA	FORTALECIMIENTO EN TECNICA DE PEDALEO Y POSTURA SOBRE LA BICICLETA EN TERRENO DE ASCENSO	RELEVOS EN FILAS DE UNO Y DOS DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAD ARTICULAR EN BICICLETA		
			CENTRAL			REALIZAR EJERCICIOS DE TECNICA DE PEDALEO Y POSTURA SOBRE BICICETA DURANTE 30 MIN CON CADENCIA DE PEDALEO ALTA Y RELACIONES ALTAS	
			FINAL		REALIZAR RECUPERACION EN TERRENO LLANO PARA BAJAR LA FC		REALIZAR RECUPERACION EN TERRENO LLANO PARA BAJAR LA FC
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	3 A 6 PM	URBANO	8	RESISTENCIA EXPLOSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DEZPLAZAMIENTO)	MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO EN CONDUCCION EN CURVA CON UNA SOLA MANO Y ALTENADO (IZQ DER) DESARROLLO DE AGILIDAD GRUPAL SUPERANDO OBSTACULOS	RELEVOS EN FILAS DE DOS Y TRES DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS PARA EL AUMENTO DE LA FC		
			CENTRAL			EJECUTAR EJERCICIOS EN CURVA CON UNA MANO ALTERNADO IZQ - DER REALIZAR EJERCICIOS DE AUMENTO PROGRESIVO DEL VELOCIDAD EN LOS EJERCICIOS DE SUPERACION DE OBSTACULOS ,PASOS ESTRECHO Y BALANCIN	
			FINAL				REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE

FASIO ANDRES ANZOLA GRAJALES		ALEXANDER LOZANO	
PROFESOR	FIRMA	METODOLOGO	FIRMA METODOLOGO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha: 28 DE MARZO 3 ABRIL 2022	Tipo de Micro CARGA	Numero del micro: 7	Sesiones: 5	Tipo de meso: ENTRANTE	Grupo: INICIACION Y FORMACION	Genero MIXTO	fecha entrega: 31 MARZO

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES	cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)". Liderazgo: El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos	REALIZAR INDUCCION A LA ESCUELA FORMACION -CONTINUAR CON EJERCICIOS DE HABILIDAD SOBRE BICICLETA	

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	3 PM A 6 PM	URBANO	9	**INDUCCION CICLISMO DE RUTA (manejo de avances)**	**EJERCICIOS DE CONDUCCION (slalom der- izq)**	**INDUCCION CICLISMO DE RUTA (manejo de avances)**
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNA PARA EL AUMENTO DE LA FC	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA	
			CENTRAL			REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA	
			FINAL				CHARLA SOBRE MANEJO DE AVANCES , CAMBIOS DE BICICLETA Y SUS DIFERENTES FORMAS DE UTILIR
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MARTES	CARRETERAS ALEDAÑAS A FACATATIVA	8 A 11 AM	URBANO	10	**SALIDA EN BICICLETA PARA REALIZAR TEST EN CRI**	**EJERCICOS DE ACOPLE A RUEDA Y POSTURA SOBRE LA BICICLETA**	**RELEVOS EN FILAS DE A UNO Y DOS DEPORTISTAS**
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA DURANTE 20 MIN EN DIFERENTES RELACIONES		
			CENTRAL		SALIDA DEL TEST CRI DURANTE 7 KM (CRI TERRENO MIXTO)		
			FINAL			VUELTA A LA CALMA REALIZANDO ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES POSICIONES SOBRE MANUBRIO	
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	3 A 6 PM	URBANO	11	**RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS**	**TECNICAS DE FRENADO CON RUEDA DELANTRA Y TRASERA**	**MANEJO DE AVANCES (MANEJO CAMBIOS DE BICICLETA)**
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS PARA EL AUMENTO DE LA FC		
			CENTRAL			REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA DIFERENTES RELACIONES -RELEVOS EN FILA Y ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES DISTANCIAS	
			FINAL				REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
JUEVES	CARRETERAS ALEDAÑAS A FACATATIVA	3 A 6 PM	URBANO/RURAL	12	SALIDA EN BICICLETA PARA MEJORA DE LA RESISTENCIA CONTINUA	FORTALECIMIENTO EN TECNICA DE PEDALEO Y POSTURA SOBRE LA BICICLETA EN TERRENO DE ASCENSO	RELEVOS EN FILAS DE UNO Y DOS DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAD ARTICULAR EN BICICLETA		
			CENTRAL			REALIZAR EJERCICIOS DE TECNICA DE PEDALEO Y POSTURA SOBRE BICICETA DURANTE 30 MIN CON CADENCIA DE PEDALEO ALTA Y RELACIONES ALTAS	
			FINAL		REALIZAR RECUPERACION EN TERRENO LLANO PARA BAJAR LA FC		REALIZAR RECUPERACION EN TERRENO LLANO PARA BAJAR LA FC
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	3 A 6 PM	URBANO	13	RESISTENCIA EXPLOSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DEZPLAZAMIENTO)	MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO EN CONDUCCION EN CURVA CON UNA SOLA MANO Y ALTENADO (IZQ DER) DESARROLLO DE AGILIDAD GRUPAL SUPERANDO OBSTACULOS	RELEVOS EN FILAS DE DOS Y TRES DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS PARA EL AUMENTO DE LA FC		
			CENTRAL			EJECUTAR EJERCICIOS EN CURVA CON UNA MANO ALTERNADO IZQ - DER REALIZAR EJERCICIOS DE AUMENTO PROGRESIVO DEL VELOCIDAD EN LOS EJERCICIOS DE SUPERACION DE OBSTACULOS ,PASOS ESTRECHO Y	
			FINAL				REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE

FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES		ALEXANDER LOZANO	
PROFESOR	FIRMA	METODOLOGO	FIRMA METODOLOGO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha: 4 al 10 DE ABRIL 2022	Tipo de Micro: CARGA	Numero de micro: 4	Sesiones: 5	Tipo de meso: ENTRANTE	Unidad: PROPUESTA Y FORMACION	Genero: MIXTO	Fecha entrega: 7 DE ABRIL

Objetivo del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES	Respeto: Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se encuentra en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)". Liderazgo: El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer labores, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preside, trazando el resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común, Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos	REALIZAR INDUCCION A LA ESCUELA FORMACION -CONTINUAR CON EJERCICIOS DE HABILIDAD SOBRE BICICLETA	

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Meloes-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	3 PM A 6 PM	URBANO	14	INDUCCION CICLISMO DE RUTA (manejo de avances)	EJERCICIOS DE PASOS ESTRECHOS	INDUCCION CICLISMO DE RUTA (manejo de avances)
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNA PARA EL AUMENTO DE LA FC	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA	
		CENTRAL				REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA	
		FINAL					CHARLA SOBRE MANEJO DE AVANCES , CAMBIOS DE BICICLETA Y SUS DIFERENTES FORMAS DE UTILIZ

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Meloes-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MARTES	CARRETERAS ALEDAÑAS A PACATATIVA	8 A 11 AM	URBANO	15	SALIDA EN BICICLETA PARA REALIZAR EN CRI	EJERCICOS DE ACOPLE A RUEDA Y POSTURA SOBRE LA BICICLETA	RELEVOS EN FILAS DE A UNO Y DOS DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA DURANTE 20 MINUTOS DIFERENTES RELACIONES		
		CENTRAL			SALIDA DEL TEST CRI DURANTE 7 KM (UN TERRENO MIXTO)		
		FINAL				VUELTA A LA CALMA REALIZANDO ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES POSICIONES SOBRE MANUBRIO	

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Meloes-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	3 A 6 PM	URBANO	16	RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS	SUPERACION DE OBSTACULOS IMPLEMENTANDO DIFERENTES TECNICAS GRUPALES (RELEVOS EN FILA)	MANEJO DE AVANCES (MANEJO CAMBIOS DE BICICLETA)
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS PARA EL AUMENTO DE LA FC		
		CENTRAL				REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA DIFERENTES RELACIONES -RELEVOS EN FILA Y ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES DISTANCIAS	
		FINAL					REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCIENTE ASCENDENTE

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Meloes-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
JUEVES	CARRETERAS ALEDAÑAS A PACATATIVA	3 A 6 PM	URBANO/RURAL	17	SALIDA EN BICICLETA PARA MEJORA DE LA RESISTENCIA CONTINUA	FORTALECIMIENTO EN TECNICA DE PEDALEO Y POSTURA SOBRE LA BICICLETA EN TERRENO DE ASCENSO	RELEVOS EN FILAS DE UNO Y DOS DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			MOVILIDAD ARTICULAR EN BICICLETA		
		CENTRAL				REALIZAR EJERCICIOS DE TECNICA DE PEDALEO Y POSTURA	
		FINAL			REALIZAR RECUPERACION EN TERRENO LLANO PARA BAJAR LA FC		REALIZAR RECUPERACION EN TERRENO LLANO PARA BAJAR

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Meloes-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	3 A 6 PM	URBANO	18	RESISTENCIA EXPLOSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DEZPLAZAMIENTO)	MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO EN CONDUCCION EN CURVA CON UNA SOLA MANO Y ALTENADO (20 DEN) DESARROLLO DE AGILIDAD GRUPAL SUPERANDO OBSTACULOS	RELEVOS EN FILAS DE DOS Y TRES DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS PARA EL AUMENTO DE LA FC		
		CENTRAL				EJECUTAR EJERCICIOS EN CURVA CON UNA MANO	REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCIENTE ASCENDENTE
		FINAL					

FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES		ALEXANDER LOZANO	
PROFESOR	FIRMA	METODOLOGO	FIRMA METODOLOGO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha: 11 AL 14 DE ABRIL 2022	Tipo de Ciclo: CATIGA	Numero del ciclo: 0	Sesiones: 3	Tipo de meso: ENTRANTE	Grupo: INDUCCION Y FORMACION	Genero: MIXTO	Fecha entrega: 3 MARZO

Objetivo del Meso	Objetivo social	Objetivo de la Semana	Observaciones Micro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES	Respeto! Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, el cumplimiento de las normas y la ética (profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno). Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)". Liderazgo: El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y se supone debe tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preside, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común, Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos	REALIZAR INDUCCION A LA ESCUELA FORMACION -CONTINUAR CON EJERCICIOS DE HABILIDAD SOBRE BICICLETA	

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	3 PM A 5 PM	URBANO	19	INDUCCION CICLISMO DE RUTA (manejo de avances)	EJERCICIOS DE CONDUCCION ANILLLO VIAL (CURVAS der-izq)	INDUCCION CICLISMO DE RUTA (manejo de avances)
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE,DESCENDENTE, DESPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE RODILLA PARA EL AUMENTO DE LA FC	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA	
			CENTRAL			REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA	
			FINAL				CHARLA SOBRE MANEJO DE AVANCES , CAMBIOS DE BICICLETA Y SUS DIFERENTES FORMAS DE UTILIR
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MARTES	CARRETERAS ALEDAÑAS A FACATATIVA	8 A 11 AM	URBANO	20	SALIDA EN BICICLETA PARAMEJORA DE LA RESISTENCIA CONTINUA	EJERCICIOS DE ACOPLE A RUEDA Y POSTURA SOBRE LA BICICLETA	RELEVOS EN FILAS DE A UNO Y DOS DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA DURANTE 20 MIN EN DIFERENTES RELACIONES		
			CENTRAL		SALIDA DURANTE (KM TERRENO MIXTO)		
			FINAL			VUELTA A LA CALMA REALIZANDO ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES POSICIONES SOBRE MANUBRIO	
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	3 A 6 PM	URBANO	21	RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS	SUPERACION DE OBSTACULOS IMPLEMENTANDO DIFERENTES TECNICAS	MANEJO DE AVANCES (MANEJO CAMBIOS DE BICICLETA)
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE,DESCENDENTE, DESPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE RODILLA PARA EL AUMENTO DE LA FC		
			CENTRAL			REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA DIFERENTES RELACIONES -RELEVOS EN FILA Y ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES DISTANCIAS	
			FINAL				REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN CONDICIONANTE ASCENDENTE

FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES		ALEXANDER LOZANO	
PROFESOR	FIRMA	METODOLOGO	FIRMA METODOLOGO

ASISTENCIA PERIODO 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL 2022

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			FABIO ANDRES ANDOA			DEPORTE O PROGRAMA : COLEGIO PUTA				VISTO BUENO										
							15 MARZO AL 14 DE ABRIL 2022														
Nº	NOMBRES COMPLETOS		TIPO DE DOCUMENTO	Nº DOCUMENTO	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	Semana 1			Semana 2			Semana 3			Semana 4			PORCENTAJE
							16	17	18	21	23	25	28	30	3	4	6	8	
1	BONILLA PULGAR N	JOHANS BAUTAN	R.C.	1081263729	12/01/2005	7	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	85%
2	BONILLA PULGAR N	DILAN	R.C.	1081832135	1/26/2006	6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	35%
3	DILAN DIAZ	JUAN ANDRES	R.C.	1068643324	12/26/2014	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40%
4	RODRIGUEZ BUTRAN	ANGIS GABRIEL	T.I.	1028.416673	12/15/2015	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20%
5	RODRIGUEZ PINTO	PABLO ISAAC	T.I.	1078195815	8/15/2014	10	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80%
6	VILLAMIL	EDGIN	T.I.	1213713078	6/06/2013	9	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	85%
7	CASTAÑEDA VALENCIA	EDI SANTIAGO	T.I.	1213712589	29/05/2007	13	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	1	15%
8	BERMUDEZ ROBLES	SANTIAGO	T.I.		8/28/2007	6	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	50%
9	TRIVIÑO SANCHEZ	NICOLAS ANDRES	RC	1069667293	3/18/2006	9	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	40%
10	ROMERO PALMAR	SAMUEL DAVID	T.I.	1069667856	6/09/2012	9	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	30%
11	CASINO MUÑOZ	NICOLAS ANDRES	R.C.	1070268230	3/05/2014	7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90%
12	CUELLAR DANTE	DAYAN	R.C.	1070287449	8/02/2007	7	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	50%
13	URQUIJO RIVERA	DIEGO ALEJANDRO	TI	1143323419	8/23/2005	13	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10%
14	BUSTOS ROJAS	DIEGO FERNANDO	TI	1010964047	29/04/2014	11	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20%
15	TOVAR ARGUELLES	ANDRES FELIPE	TI	1070397308	25/04/2014	8	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	90%
16	MARTINEZ OLIVEROS	ANA SOFIA	TI	1070395818	9/19/2018	9	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	50%
17	CHAPALLO TORRES	LILA SOFIA	TI	1070939481	12/04/2008	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	10%
18	MARTINEZ DIAZ	JUAN DAVID	TI	1070681908	6/11/2015	6	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	40%
19	MUÑOZ GARCIA	JOSE ALEJANDRO	TI	1006547308		12	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	50%
20	NOVOA TORRES	CRISTIAN DAVID	TI	1102118978		11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	10%
21							1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0%
22							0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0%
23							0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
24							1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0%
25							0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0%
26							0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0%
27							0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0%
28							0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0%
29							0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0%
30							0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0%
31							0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0%
32							0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0%
33							1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0%
34							0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0%
35							0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0%
36							0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0%
37							0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0%
38							0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0%

NIT 800.260.756 - 3
CR 5 No 13A-73 - Palmira Centro
Teléfono (602) 8270329 - 3234 82 82 Ext 5416
idrfpalmira@hotmail.com
www.idrfpalmira.gov.co

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE FACATATIVA

NIT. 800215793-8

AREA	SUB DIRECCION TECNICA DEPORTIVA	RESPONSABLE	NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA	CODIGO			
				FECHA INICIO	15-mar-22	FECHA CIERRE	14-abr-22
ITEM	PROGRAMAS Y ESCUELAS DE FORMACIÒN	CARGO	SUB DIRECTOR TECNICO DEPORTIVO	VERSION			
				MP			

No.	ESCUELA DE FORMACIÓN	DEPORTE	MES	RANGO EDAD																		PERSONAS MIGRANTES			DESPLAZADOS			VCA			DISCAPACIDAD			SECTOR			DESESCOLARIZADO	ESCOLARIZADO	TOTAL POBLACIÓN BENEFICIADA
				1RA INFANCIA 0-5 AÑOS			INFANCIA 6-11 AÑOS			ADOLESCENCIA 12-17 AÑOS			JUVENTUD 18-28 AÑOS			ADULTOS MAYORES 60 AÑOS																								
				HOMBRES	MUJERES	TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	URBANO	RURAL	TOTAL			
1	ESCUELA DE FORMACIÓN	CICLISMO RUTA	FEBRERO MARZO	0	0	0	10	1	11	4	0	4	0	0	0	0	e	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15
2	ESCUELA DE FORMACIÓN	CICLISMO RUTA	MARZO ABRIL			0	14	2	16	4		4			0			0			0			0			0			0			0			0			20
3						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
4						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
5						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
6						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
7						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
8						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
9						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
10						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
11						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
12						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
13						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
14						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
15						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
16						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
17						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
18						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
19						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
20						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
21						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
22						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
23						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
24						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
25						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
																																				TOTAL		35

ELABORO: NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA

REVISO: JACQUELINE TOBACIA AYALA

APROBO: JACQUELINE TOBACIA AYALA

FECHA

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

IDRF

facatativá correcta

BASE DE DATOS EFE DEPORTIVO CORTE 15 MARZO -14 DE ABRIL 2022

APELLIDOS	NOMBRES	FECHA NACIMIENTO	EDAD	TIPO POBLACION	LUGAR NACIMIENTO	DEPARTAMENTO	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DOCUMENTO	GENERO	RH	UBICACIÓN	BARRIO	DIRECCION	INSTITUCION EDUCATIVA	GRADO	JORNADA	EPS	CONDICION	TELEFONO CONTACTO
BONILLA PUSSARIN	JOHAN SEBASTIAN	11/06/2014	7	B. 6-11 INFANCIA	FUNDACION	MAGDALENA	R.C.	1083830729	MASCULINO	AB+	URBANO	SAN PEDRO	CARRERA 6A No. 18-54	MANUELA AYALA	1	MAÑANA	CONVIDA	NINGUNA CONDICION	3153092784
BONILLA PUSSARIN	DILAN	12/10/2015	6	A. 0-5 PRIMERA INFANCIA	FUNDACION	MAGDALENA	R.C.	1083830135	MASCULINO	O+	URBANO	SAN PEDRO CLAVER	CARRERA 6 18-56	MANUELA AYALA	0	MAÑANA	CONVIDA	NINGUNA CONDICION	3115856083
DURAN ORTIZ	JUAN ANDRES	4/06/2012	9	B. 6-11 INFANCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	T.I.	1025149873	MASCULINO	A+	URBANO	EL RASGUES	Kr CRA 13 No 16-30	LICEO ANEXO	3	MAÑANA	COMPENSAR	NINGUNA CONDICION	3016513968
RODRIGUEZ BELTRAN	ANGEL GABRIEL	5/09/2012	9	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1015230615	MASCULINO	A+	URBANO	DOS CRAYONS	CLL 5 No 16-12	RAUL CAMARGO CARVAJAL	2	MAÑANA	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	3154575163
RODRIGUEZ PRIETO	PABLO ISAAC	21/09/2010	10	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1213713273	MASCULINO	O+	URBANO	BERLIN	CLL 14 A #22 -74	EM LIC D'LENTE	5	MAÑANA	SAN TAS	NINGUNA CONDICION	3214577928
VILLAMIL	EIDAN	3/04/2012	9	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1213713539	MASCULINO	O+	URBANO	SAN PEDRO CLAVER	Cr 4A 18 35	EM LIC D'LENTES		TARDE	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	3179588078
CASTAÑEDA ARENDIA	SOFI SANTIAGO	7/09/2006	13	C. 12-17 ADOLESCENCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1075085987	MASCULINO	O+	URBANO	EL EDEN	CALLE 88 NO 1 47	EM LIC D'LENTES	8	MAÑANA	NUEVA EPS	NINGUNA CONDICION	3115613977
BERMUDEZ FORERO	SANTIAGO				FACATATIVA	CUNDINAMARCA	RC		MASCULINO		URBANO	MONTECLARO		LICEO EMANCIPACIONISTA	1	MAÑANA			3134430503
TRIVIÑO SANCHEZ	NICOLAS ANDRES	6/11/2011	9	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1069647289	MASCULINO	O+	URBANO	CARTAGENITA	DG2 2-76	IEM CARTAGENITA	4	MAÑANA	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	3002958204
ROMERO PALMAR	SAMUEL DAVID	30/08/2008	9	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.E.	1069647824	MASCULINO	O+	RURAL	VEREDA MANCILLA		MANUELA AYALA	4	MAÑANA	COOCAFE	NINGUNA CONDICION	3127367891
CASTRO MUÑOZ	NICOLAS ANDRES	25/05/2014	7	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	R.C.	1075995230	MASCULINO	O+	URBANO	EL LLANITO	CRA 2A # 11 56	MAYOR DE DOS DENTE	1	MAÑANA	COMPENSAR	NINGUNA CONDICION	320 4523214
OJEDA CANTE	TAITAN	21/05/2015	7	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	RC	1075997949	MASCULINO	O+	URBANO	LAS QUINTAS	CRA 6 18 B 95	SEMINARIO	1	MAÑANA	SANITAS	NINGUNA CONDICION	3156335829
URQUIJO RIVERA	DIEGO ALEJANDRO	12/06/2008	13	C. 12-17 ADOLESCENCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	TI	1143323423	MASCULINO	O+	URBANO	VILLA ALBA	CALLE 2 # 105 S-A	MANUELA AYALA	8	MAÑANA	COMPENSAR	NINGUNA CONDICION	320 8754904
BUSTOS ROJAS	DIEGO FERNANDO	30/04/2013	11	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1075964049	MASCULINO	O+	URBANO	DOS CRAYONS	CALLE 8 # 14 A 17	MANUELA AYALA	6	MAÑANA	[illegible]	NINGUNA CONDICION	3202516495
TOVAR APOLINELLE	ANDRES FELIPE	26/04/2014	8	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1075197118	MASCULINO	A+	URBANO	SAN PEDRO CLAVER	CRA 6 B 18 35	EM LIC D'LENTES	2	TARDE	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	
MARTINEZ GUEVARA	ANA SOFIA	9/10/2012	9	B. 6-11 INFANCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	TI	1075995828	FEMENINO	B+	URBANO		CALLE 134 A 05	LICEO PESTALOZZIANO	4	MAÑANA	SERVISALUD	NINGUNA CONDICION	3175295850
CHIQUILLO TORRES	LUNA SOFIA	11/06/2008	13	C. 12-17 ADOLESCENCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1072053431	FEMENINO	B+	URBANO	LAS PIEDRAS		TECNICO INDUSTRIAL	9	MAÑANA	CAFAM	NINGUNA CONDICION	3133382438
VARGAS DIAZ	JUAN DIEGO	8/11/2015	6	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1075085450	MASCULINO	O+	URBANO	EL BALTAR	CRA 6A 16A B 5 05	LICEO EMANCIPACIONISTA	1	MAÑANA	POLICIA NACIONAL	NINGUNA CONDICION	3202459440
MUÑOZ GARCIA	JOSE ALEJANDRO		10	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1069647508	MASCULINO	O+	URBANO	MELGONES	CALLE 56 N 3053 TORRE 8 APTO 101	JHON F KENNEDY	5	MAÑANA	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	3222503189
NOVOA PORRAS	CRISTIAN DAVID		14	C. 12-17 ADOLESCENCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	TI	1152118478	MASCULINO	A+	URBANO	EL BOSQUE	CRA 14 A N 6 C 08	EM LIC D'LENTES	8	TARDE	SISBEN	NINGUNA CONDICION	3196496125

1. OBJETIVOS PERIODO 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL DE 2022

OBJETIVO GENERAL:

Contribuir al desarrollo y crecimiento de los escolares de la escuela de formación en ciclismo de ruta del municipio de del Facatativá a través del entrenamiento deportivo, la práctica del ciclismo y recreación en las edades de 11 a 18 años distribuidos en diferentes categorías.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ **Evaluar y sistematizar la evolución de las capacidades físicas de los integrantes de la escuela de ciclismo de Facatativá.**
- ✓ **Dar a Conocer y practicar diferentes habilidades propias del ciclismo (técnica, táctica, juegos entre otros.)**
- ✓ Establecer una estrategia pedagógica para el entrenamiento deportivo de iniciación, formación, y especialización de ciclismo.
- ✓ Contribuir al desarrollo social y psicomotor de los escolares mediante un programa de formación en ciclismo.
- ✓ **Realizar sesiones teóricas que se ajusten a la etapa del desarrollo de aprendizaje, fases sensibles, desarrollo motor, según la edad**

METAS

- **Continuar la búsqueda de niños (as) y jóvenes en las edades propuestas.**
- Evaluar a los niños (as) y jóvenes en capacidades físicas.
- **Iniciar con las sesiones teóricas y prácticas.**
- Practicar diferentes habilidades propias del ciclismo

LOS SUBRAYADOS SON LOS OBJETIVOS CUMPLIDOS DEL PERIODO DEL 15 DE MARZO AL 14 DE ABRIL DE 2022

Facatativá, 21 de FEBRERO de 2022

SEÑORA
LINA ACUÑA
ALMACENISTA DEL IDRF

REF: solicitud material

Cordial saludo.

Por medio de la presente me dirijo a usted para solicitar el material didáctico para las sesiones de entrenamiento de la escuela de formación en ciclismo que relaciono a continuación:

- 2 rodillos de calentamiento
- 20 conos de 20 cm
- 30 platos
- 15 aros pequeños
- 2 balones # 4

Gracias por la atención prestada

Cordialmente

FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES
ENTRENADOR DE CICLISMO DEL IDRF
CEL: 3144309712

Alcaldía de Facatativá

Facatativá correcta
UN PROPÓSITO COMÚN

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2022

DEPORTE: CICLISMO PERIODO 15 DE MARZO 14 DE ABRIL 2022

DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
MAÑANA		8 :00 AM A 10:AM AVANZADOS				10 30 AM A 1: 00 PM INICIACIÓN (6 A 9 AÑOS) FORMACIÓN (10 A 17 AÑOS) COMPLEJO DEPORTIVO
TARDE	3:00 PM A 4: 30 PM INICIACION (6 A 9 AÑOS) 4: 30 PM A 6:00 PM f FORMACIÓN (10 A 17 AÑOS) COMPLEJO DEPORTIVO		3:00 PM A 4: 30 PM INICIACION (6 A 9 AÑOS) 4: 30 PM A 6:00 PM FORMACIÓN (10 A 17 AÑOS) COMPLEJO DEPORTIVO	3:00 PM A 6 PM AVANZADOS		

DIRIGIDO A:
NIÑOS, NIÑAS, JÓVENES Y ADOLESCENTES ENTRE LOS 6 Y 17 AÑOS.



PROFESOR:
FABIO ANZOLA
CEL : 3144309712

IDRF
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ