Facatativá, 16 de MAYO del 2022

CUENTA DE COBRO No 03

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.)

TERCER 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 ABRIL AL 14 DE MAYO 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 16 DE MAYO 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: 2022-05-03, 10:00:45 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1045193813

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

PAGADO 03/05/2022

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	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	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 Ministerio	Total
CC 1070965170	FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES	59	00																0	30	30	30	0	(230301) PORVENIR	$ 1.000.000	$ 160.000	(EPS005) EPS SANITAS	$ 1.000.000	$ 125.000	1,044	$ 1.000.000	$ 10.500	(NN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 295.500

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes 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	$ 10.500	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 295.500	$ 0	$ 295.500

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4446634 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

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

¡El Poder de lo SIMPLE!

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 ABRIL AL 14 DE MAYO DE 2022**	**CONTRATO No**	017	**DE**	2022	**PAGO**	**3**	**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	1045193813	**No PAGO**	8844902140	**I.B.C.**	$1´000.000

SALUD ENTIDAD: SANITAS	**APORTE: $125.000**	**PENSIÓN ENTIDAD:** PORVENIR	**APORTE: $160.000**	**ARL ENTIDAD:** SURA	**APORTE:** $ 10.5000

4. INFORMACIÒN FINANCIERA

VALOR EJECUTADO	$ 5.100.000	**SALDO PENDIENTE**	$6.800.000	**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 ABRIL al 14 de MAYO 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 ABRIL al 14 de MAYO 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 ABRIL al 14 de MAYO 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) en el periodo del **15 de ABRIL al 14 de MAYO DE 2022**	**ANEXO FOTOGRÁFICO 1-2-3-4-7-9-10-12-13-14** **Anexo PLANES SEMANALES y horarios de clase (sesiones de entrenamiento)**

		<table><tr><td>SEMANA</td><td>FECHA DE LAS SESIONES PROGRAMADAS</td></tr><tr><td>SEMANA 1</td><td>15 AL 17 DE ABRIL DE 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 2</td><td>18 AL 24 DE ABRIL DE 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 3</td><td>25 DE ABRIL AL 1 DE MAYO DE 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 4</td><td>2 AL 8 DE MAYO DE 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 5</td><td>9 AL 14 DE MAYO DE 2022</td></tr></table>	
3	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.	Se presentó las planeaciones de las sesiones de entrenamiento durante el periodo del **15 de ABRIL al 14 de MAYO 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>8 DE ABRIL 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 2</td><td>14 DE ABRIL 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 3</td><td>21 DE ABRIL 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 4</td><td>28 DE ABRIL 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 5</td><td>5 DE MAYO 2022</td></tr></table>	**ANEXO PLANES SEMANALES DE ENTRENAMIENTO**
4	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 la movilidad, o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista podrá	Se cumplió con la cobertura acordada, se beneficiaron **23 DEPORTISTAS** que realizan las sesiones de entrenamiento propuestas. los deportistas intervenidos, se evidencian en la base de datos y asistencia de la escuela de formación en **CICLISMO** (deporte individual) en el periodo de **15 de ABRIL al 14 de MAYO DE**	**ANEXO BASE DE DATOS DE DEPORTISTAS Y LISTADOS DE ASISTENCIA A SESIONES DE ENTRENAMIENTO**

	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.	**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.	SE REALIZO EL FESTIVAL DE CICLISMO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN EN CICLISMO EN EL COMPLEJO DEPORTIVO VILLA OLÍMPICA EL DÍA 24 DE ABRIL DE 2022 CON LA PARTICIPACIÓN DE LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA EN EL PERIODO **15 de ABRIL al 14 de MAYO DE 2022**	**ANEXO FOTOGRAFICO 5-6**
7	Fomentar la Escuela Deportiva asignada en una de las zonas rurales del municipio de Facatativá donde por medio de cronograma	Se fomento la escuela de formación en ciclismo, el día 7 de MAYO de 2022 en la vereda TIERRA GRATA ALTA , previa comunicación y aceptación del el presidente de la junta de acción comunal , se realizaron actividades recreo deportivas en	**ANEXO FOTOGRÁFICO 11**

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

<table>
<tr><td></td><td>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>conjunto a las escuelas de bmx y arqueros, en el PERIODO DEL 15 de ABRIL al 14 de MAYO 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><td>FECHA</td><td>HORA</td><td>LUGAR</td><td>TEMA</td><td>HORA FIN</td><td>PROFESIONAL</td></tr>
<tr><td>30 DE ABRIL DE 2022</td><td>8 AM</td><td>PARQUE DE LOS NIÑOS</td><td>APERTURA PARQUE DE LOS NIÑOS</td><td>12 PM</td><td>NELSON RODRIGUEZ JAQUELINE TOBACÍA</td></tr>
</table>
en el PERIODO DEL 15 de ABRIL al 14 de MAYO DE 2022</td><td>ANEXO FOTOGRÁFICO 8</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, 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–</td><td>Las actividades en caso de presentarse directrices por emergencia sanitaria se desarrollaran en el periodo del contrato, en el periodo del en el PERIODO DEL 15 de ABRIL al 14 de MAYO 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 DEL 15 de ABRIL al 14 de MAYO 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>

	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 en el **PERIODO DEL 15 de ABRIL al 14 de MAYO DE 2022**	**ANEXO FOTOGRÁFICO 1-4-7**
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 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.	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 en el **PERIODO DEL 15 de ABRIL al 14 de MAYO DE 2022** El material didáctico lo relaciono a continuación:	**ANEXO CARTA DE SOLICITUD MATERIAL IDRF**

CANTIDAD	MATERIAL	ESTADO
2	RODILLOS DE CALENTAMIENTO	BUENO
20	CONOS DE 20 CM	BUENO
30	PLATOS	BUENO
15	AROS	BUENO
2	BALONES	REGULAR

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 en el **PERIODO DEL 15 de ABRIL al 14 de MAYO DE 2022** de la escuela de formación deportiva en **CICLISMO** el día **17 DE MAYO 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 ABRIL al 14 de MAYO 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

TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	ACOPLE A RUEDA ,POSTURAS SOBRE LA BICI			
OBJETIVO	DESARROLLAR EJERCICIOS DE ACOPLE A RUEDA Y POSTURAS EN BICICLETA.			
PERIODO	15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 1	**Fecha: 18 DE ABRIL**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS SOBRE BICICLETA DIFERENTES RELACIONES -RELEVOS EN FILA Y ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES DISTANCIAS			
PERIODO	15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFIA No:**	**Fecha: 20 DE ABRIL**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE RELEVOS EN FILA DE A UN DEPORTISTA			
PERIODO	15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 3	**Fecha: 21 DE ABRIL**

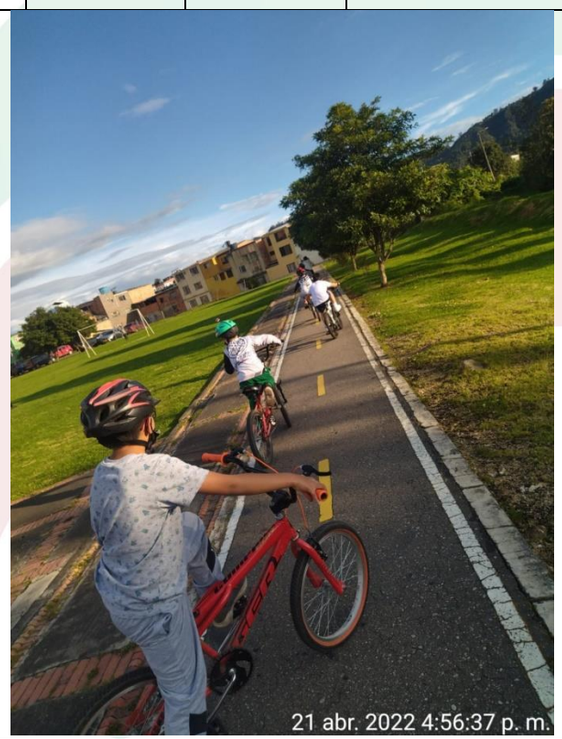


TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	PASOS ESTRECHOS			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE PASOS ESTRECHOS Y BALANCÍN			
PERIODO	15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFÍA No: 4**	**Fecha: 23 DE ABRIL**



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:	FESTIVAL DE CICLISMO			
OBJETIVO	REALIZAR EL FESTIVAL DE CICLISMO DE LA ESCUELA DE CICLISMO DEL IDRF			
PERIODO	15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 6**	**FOTOGRAFÍA No:** 5	**Fecha: 24 DE ABRIL**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	FESTIVAL DE CICLISMO			
OBJETIVO	REALIZAR EL FESTIVAL DE CICLISMO DE LA ESCUELA DE CICLISMO DEL IDRF			
PERIODO	15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 6	**FOTOGRAFIA No: 6**	**Fecha: 24 DE ABRIL**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	CONDUCCIÓN BIMANUAL			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA			
PERIODO	15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 7	**Fecha: 27 DE ABRIL**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	APERTURA PARQUE DE LOS NIÑOS			
OBJETIVO	ASISTIR A LA APERTURA DEL PARQUE DE LOS NIÑOS			
PERIODO	15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO 2022			
LUGAR	PARQUE DE LOS NIÑOS	**OBLIGACIÓN No**: 8	**FOTOGRAFIA No: 8**	**Fecha: 30 DE ABRIL**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	EQUILIBRIO ESTÁTICO			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTÁTICO			
PERIODO	15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 9	**Fecha: 02 DE MAYO 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	RELEVOS EN DOS FILAS			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE RELEVOS DE A DOS DEPORTISTAS Y ACOPLE A RUEDA			
PERIODO	15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFÍA No: 10**	**Fecha: 04 DE MAYO**



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:	VEREDA			
OBJETIVO	ASISTIR A REALIZAR ACTIVIDADES RECREO DEPORTIVAS CON NIÑOS HABITANTES DE LA ZONA			
PERIODO	15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO 2022			
LUGAR	VEREDA TIERRA GRATA ALTA	**OBLIGACIÓN No: 7**	**FOTOGRAFIA No:** 11	**Fecha: 07 DE MAYO**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	CONDUCCIÓN			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA			
PERIODO	15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFÍA No: 12**	**Fecha: 09 DE MAYO**



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha: 15 AL 17 DE ABRIL 2022	Tipo de Micro:CARGA	*Numero del micro: 10	Sesiones: 1	Tipo de meso: ACUMULACION	Grupo: INICIACION Y FORMACION	Genero:MIXTO	fecha entrega:8 ABRIL

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES	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 proceda, 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 • Trabajo en Equipo: El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos. • que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.	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
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	3 PM A 6 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			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

FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES		ALEXANDER LOZANO	
PROFESOR	FIRMA	METODOLOGO	FIRMA METODOLOGO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha: 18 AL 24 DE ABRIL 2022	Tipo de Micro:	Numero del micro: 11	Sesiones: 4	Tipo de meso: ACUMULACION	Grupo: INICIACION Y FORMACION	Genero:MIXTO	fecha entrega:14 DE ABRIL

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES	**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 proceda, 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 • Trabajo en Equipo: El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos. • que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.	REALIZAR INDUCCION A LA ESCUELA FORMACION -INICIAR CON EJERCICIOS DE HABILIDAD SOBRE BICICLETA REALIZAR FESTIVAL DE KA ESCUELA DE CICLISMO	

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	3 A 6 PM	URBANO	2	ACOPLE A RUEDA ,POSTURAS SOBRE LA BICI		
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 PM	URBANO	3	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	4	**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
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
DOMINGO	COMPLEJO DEPORTIVO	8 AMM 1 PM	URBANO	5	**REALIZAR FESTIVAL DE LA ESCUELA DE FORMACION EN CICLISMO**	**REALIZAR FESTIVAL DE LA ESCUELA DE FORMACION EN CICLISMO**	**REALIZAR FESTIVAL DE LA ESCUELA DE FORMACION EN CICLISMO**

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:	Número del micro. 12	Sesiones: 5	Tipo de meso: ENTRANTE	Grupo: INICIACION Y FORMACION	Genero:MIXTO	fecha entrega:21 DE ABRIL

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES	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 • Trabajo en Equipo: El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos. • que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.	REALIZAR INDUCCION A LA ESCUELA FORMACION ALUMNOS NUEVOS - CONTINUAR CON EJERCICIOS DE HABILIDAD SOBRE BICICLETA Y SALIDAS	

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	6	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	7	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 MN 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	8	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 DESDENCIENTE 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	9	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 MN 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	10	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 DESDENCIENTE 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:2 AL 8 DE MAYO 2022	Tipo de Micro:CARGA	Numero del micro: 13	Sesiones:5	Tipo de meso: ENTRANTE	Grupo: INICIACION Y FORMACION	Genero:MIXTO	fecha entrega: 28 DE ABRIL 2022

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES	**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 cuya una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que proceda, 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 • **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos. • que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.	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	EJERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTATICO	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 UTLIR
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 MN EN DIFERENTES RELACIONES		
			CENTRAL		SALIDA DEL TEST CRI DURANTE 7 KM (CRITERRENO 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 DE A DOS DEPORTISTAS Y ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES DISTANCIAS	
			FINAL				REALIZAR EJERCICIOS DE ESTRAMIENTO 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 MN 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	
			FINAL				REALIZAR EJERCICIOS DE ESTRAMIENTO 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: 9 AL 14 DE MAYO	Tipo de Micro: CARGA	Numero del ciclo: 14	Sesiones: 5	Tipo de meso: ENTRANTE	Grupo: INICIACION Y FORMACION	Genero: MIXTO	fecha entrega: 5 DE MAYO

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES	**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 proceda, 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 • **Trabajo en Equipo.** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas en torno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos. Hoy en día notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.	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	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			MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DESPLAZAMIENTOS 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	CARRETERA S ALEDAÑAS A FACATATIVA	8 A 11 AM	URBANO	15	**SALIDA EN BICICLETA PARA REALIZAR 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 MN 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	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 , DESPLAZAMIENTOS 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 DESCENDENTE ASCENDENTE

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
JUEVES	CARRETERA S ALEDAÑAS A FACATATIVA	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 SOBRE BICICETA DURANTE 30 MN 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	18	**RESISTENCIA EXPLOSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DESPLAZAMIENTO)**	**MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO EN CONDUCCION EN CURVA CON UNA SOLA MANO Y ALTERNADO (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 , DESPLAZAMIENTOS 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 DESCENDENTE ASCENDENTE

FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES		ALEXANDER LOZANO	
PROFESOR	FIRMA	METODOLOGO	FIRMA METODOLOGO

BASE DE DATOS BPO DICIEMBRE IDRF 15 ABRIL 14 DE MAYO 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 PULGARIN	JOHAN SEBASTIAN	11/04/2014	7	B. 6-11 INFANCIA	FUNDACION	MAGDALENA	R.C	1083838728	MASCULINO	AB+	URBANO	SAN PEDRO	CARRERA 6A No. 18-54	MANUELA AYALA	1	MAÑANA	CONVIDA	NINGUNA CONDICION	3126280784
BONILLA PULGARIN	DILAN	11/19/2015	6	A. 0-5 PRIMERA INFANCIA	FUNDACION	MAGDALENA	R.C	1083850153	MASCULINO	O+	URBANO	SAN PEDRO CLAVER	CARRERA 6 18- 54	MANUELA AYALA	0	MAÑANA	CONVIDA	NINGUNA CONDICION	3113698082
DURAN ORTIZ	JUAN ANDRES	4/06/2012	9	B. 6-11 INFANCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	T.I.	1021814973	MASCULINO	A+	URBANO	EL RASGUES	Av CRA 13 No 16-30	LICEO ANEXO	3	MAÑANA	COMPENSAR	NINGUNA CONDICION	3174713968
RODRIGUEZ BELTRAN	ANGEL GABRIEL	8/09/2012	9	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1071030611	MASCULINO	A+	URBANO	DOS CAMINOS	CLL 9 No 16-13	RAUL ZAMBRANO CAMACHO	2	MAÑANA	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	3118153383
RODRIGUEZ PRIETO	PABLO ISAAC	21/08/2010	10	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1213753573	MASCULINO	O+	URBANO	BERLIN	CLL 14 A #11-74	EMILIO CIFUENTE	5	MAÑANA	SANITAS	NINGUNA CONDICION	3214377808
VILLAMIL	EIDAN	3/14/2012	9	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1213753283	MASCULINO	O+	URBANO	SAN PEDRO CLAVER	Cra 6b 18 33	EMILIO CIFUENTES	1	TARDE	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	3218548309
CASTAÑEDA AVILENCIA	JEY SANTIAGO	7/03/2008	13	C. 12-17 ADOLESCENCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1071030307	MASCULINO	O+	URBANO	EL EDEN	CALLE 88 NO. 1-47	EMILIO CIFUENTES	8	MAÑANA	NUEVA EPS	NINGUNA CONDICION	3115635242
BERMUDEZ ROBERO	SANTIAGO				FACATATIVA	CUNDINAMARCA	RC		MASCULINO		URBANO	MONTECARO		LICEO GRANCOLOMBIANO	3	MAÑANA			3134436309
TRIVIÑO SANCHEZ	NICOLAS ANDRES	6/11/2011	9	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1083847295	MASCULINO	O+	URBANO	CARTAGENITA	DG3 2-74	IEM CARTAGENITA	4	MAÑANA	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	3013876674
ROMERO PALMAR	SAMUEL DAVID	30/08/2008	9	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	R.C	1083847396	MASCULINO	O+	RURAL	VEREDA MANCILLA		MANUELA AYALA	4	MAÑANA	ECOOPSOS	NINGUNA CONDICION	3127587891
CASTRO MUÑOZ	NICOLAS ANDRES	19/05/2014	7	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	R.C	1071965130	MASCULINO	O+	URBANO	EL GANTO	CRA 5 B # 11 66	MAYOR DE DOCENTE	3	MAÑANA	COMPENSAR	NINGUNA CONDICION	312 4323314
CUELLAR DANTE	DAIFAN	21/08/2013	7	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	RC	1072873965	MASCULINO	O+	URBANO	LAS QUINTAS	CRA # 18 B 43	SEMINARIO	1	MAÑANA	SANITAS	NINGUNA CONDICION	3136315809
URQUIJO RIVERA	DIEGO ALEJANDRO	30/08/2008	13	C. 12-17 ADOLESCENCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	TI	1143821413	MASCULINO	O+	URBANO	VILLA ALBA	CALLE 2 # 18B 9-09	MANUELA AYALA	8	MAÑANA	COMPENSAR	NINGUNA CONDICION	310 8754004
BUSTOS RIOJAS	DIEGO FERNANDO	30/04/2011	11	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1071964047	MASCULINO	O+	URBANO	DOS CAMINOS	CALLE 8 # 14 A 17	MANUELA AYALA	6	MAÑANA	SANITAS	NINGUNA CONDICION	3214769945
TOVAR ARDUELLES	ANDRES FELIPE	29/04/2014	8	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1072079718	MASCULINO	A+	URBANO	SAN PEDRO CLAVER	CRA 6 B 18 31	EMILIO CIFUENTES	2	TARDE	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	
MARTINEZ GUZMAN	ANA SOFIA	8/12/2012	9	B. 6-11 INFANCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	TI	1072139038	FEMENINO	B+	URBANO		CALLE 14A # 05	LICEO FESTALOZZI ANO	4	MAÑANA	SERVISALUD	NINGUNA CONDICION	3115749650
CHIQUILLO FORRES	JULIA SOFIA	31/08/2008	13	C. 12-17 ADOLESCENCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1072076445	FEMENINO	B+	URBANO	LAS PIEDRAS		TECNICO INDUSTRIAL	5	MAÑANA	CAFAM	NINGUNA CONDICION	3133602458
LARGAS DIAZ	JUAN DIEGO	8/11/2013	6	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1072081423	MASCULINO	O+	URBANO	EL BALTAR	CRA 4A 15A B/S 05	LICEO GRANCOLOMBIANO	1	MAÑANA	POLICIA NACIONAL	NINGUNA CONDICION	3202404443
MUÑOZ GARCIA	JOSE ALEJANDRO		10	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1083847308	MASCULINO	O+	URBANO	HEVICONIAS	CALLE 16 N 12-15 TORE 6 APTO 101	JHON F KENEDY	5	MAÑANA	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	3222351183
GALEANO CASTAÑEDA	CRISTIAN DAVID		14	C. 12-17 ADOLESCENCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	TI	1130184678	MASCULINO	A+	URBANO	EL BOSQUE	CRA 5 A N 4 C 08	EMILIO CIFUENTES	9	TARDE	SISBEN	NINGUNA CONDICION	3196458123
YEPES OVIEDO	MARTIN ELIAS	2/09/2015	7	B. 6-11 INFANCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	RC	1014081015	MASCULINO	O+	URBANO	SANTA RITA	Calle 11 # 6 - 33				Servisalud	NINGUNA CONDICION	3123526114
YEPES OVIEDO	DAVID SANTIAGO	27/06/2010	12	C. 12-17 ADOLESCENCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1072963147	MASCULINO	O+	URBANO	SANTA RITA	Cra 3a # 10-32				Convida	NINGUNA CONDICION	3123526114
MORENO DIAZ	YEISON	27/06/2010	12	C. 12-17 ADOLESCENCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1072963147	MASCULINO	O+	URBANO		Cra 3a # 10-32	NO ESTUDIO			Convida	NINGUNA CONDICION	3143854818

IDRFF

ASISTENCIA PERIODO 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO 2022

Semana Creativa

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: FABIO ANDRES ANZOLA

DEPORTE O PROGRAMA: CICLISMO RUTA

VISTO BUENO

15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO 2022

Nº	NOMBRES COMPLETOS		TIPO DE DOCUMENTO	Nº DOCUMENTO	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	Semana 1			Semana 2			Semana 3			Semana 4			PORCENTAJE
							16	18	20	23	25	27	30	2	4	6	8	11	
1	BONILLA PUSCARN	JOHAN SEBASTIAN	R.C	1098187739	17/01/2005	7	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	81%
2	BONILLA PUSCARN	DILAN	R.C	1098190155	1/9/1996	6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	82%
3	DURAN ORTIZ	JUAN ANDRES	R.C	1006641104	31/04/2015	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	42%
4	ALCALDE BUITRAGO	ANGEL GABRIEL	T.I	1013149879	31/10/2013	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20%
5	ALCALDE PRIETO	PABLO ISAAC	T.I	1070235435	8/10/2014	13	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80%
6	VILLAMIL	EDWIN	T.I	1233713073	4/04/2013	9	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	87%
7	CASTAÑEDA VALENCIA	EZH SANTIAGO	T.I	1233713269	29/01/2007	13	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	1	90%
8	BETANCUR PORTO	SANTIAGO	T.I		8/04/2007	6	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	90%
8	THOMAS SANCHEZ	NICOLAS ANDRES	RC	1063647288	1/08/2006	9	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	80%
10	ROMERO PALACIOS	SAMUEL DAVID	T.I	1063647316	4/04/2012	9	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	90%
11	CASTRO MUÑOZ	NICOLAS ANDRES	R.C	1070243339	8/9/2014	7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80%
12	CUELLAR CANTE	EMILIAN	R.C	1070197949	8/05/2007	7	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	50%
13	ARANGO RIVERA	DIEGO ALEJANDRO	TI	1143321419	8/11/2005	13	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10%
14	BUSTOS MORA	DIEGO FERNANDO	TI	1070964367	30/04/2015	11	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20%
15	TOVAR ARGUELLES	ANDRES FELIPE	TI	1070197118	25/04/2014	8	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	40%
16	MARTINEZ OLIVEIRA	ANA SOFIA	TI	1070195618	6/10/2012	9	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	60%
17	CHAVARRO TORRES	LUIS SOFIA	TI	1070215443	31/05/2008	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	50%
18	VARGAS DIAZ	JUAN DIEGO	TI	1070218253	6/11/2015	6	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	70%
19	MUÑOZ GARCIA	JOSE ALEJANDRO	TI	1063647308		13	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	80%
20	BONILLA ROJAS	CRISTIAN DAVID	TI	1030184178		14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	10%
21	GALLEGO CASTAÑEDA	MARTIN ELIAS	RC	1014618105	3/03/2015	7	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	20%
22	YOUSCUBILLOS	DAVID SANTIAGO	TI	1120403347	27/06/2010	12	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	20%
23	MORENO DIAZ	NELSON	TI	1127661347	27/06/2010	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20%
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%

IDRFF

Fecalatriva correcta

NIT 800.279.739 - 8
CR 9 No 74-99 - Quinta Camacho
Bogotá, D.C. (571) 3135000 - (571) 7551300 Ext
www.idrffecalatriva.gov.co/idrff
e-mail: idrff@fecalatriva.gov.co

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE FACATATIVA

NIT. 800215793-8

IDRF INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

Facatativá correcta UN PROPÓSITO COMÚN

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

No.	ESCUELA DE FORMACIÓN	DEPORTE	MES	RANGO EDAD 1RA INFANCIA 0-5 AÑOS HOMBRES	MUJERES	TOTAL	INFANCIA 6-11 AÑOS HOMBRES	MUJERES	TOTAL	ADOLESCENCIA 12-17 AÑOS HOMBRES	MUJERES	TOTAL	JUVENTUD 18-28 AÑOS HOMBRES	MUJERES	TOTAL	ADULTOS MAYORES 60 AÑOS HOMBRES	MUJERES	TOTAL	PERSONAS MIGRANTES HOMBRES	MUJERES	TOTAL	DESPLAZADOS HOMBRES	MUJERES	TOTAL	VCA HOMBRES	MUJERES	TOTAL	DISCAPACIDAD HOMBRES	MUJERES	TOTAL	SECTOR URBANO	RURAL	TOTAL	DESESCOLARIZADO	ESCOLARIZADO	TOTAL POBLACION BENEFICIADA
1	ESCUELA DE FORMACIÓN	CICLISMO RUTA	FEBRERO MARZO	0	0	0	10	1	11	4	0	4	0	0	0	0	o	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			20
3	ESCUELA DE FORMACIÓN	CICLISMO RUTA	ABRIL MAYO			0	15	2	17	6		6			0			0			0			0			0			0			0			23
4						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
5						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
6						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
7						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
8						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
9						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
10						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
11						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
12						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
13						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
14						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
15						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
16						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
17						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
18						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
19						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
20						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
21						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
22						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
23						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
24						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
25						0			0			0			0			0			0			0			0			0			0			0
																																		TOTAL		58

ELABORO: NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA

REVISO: JACQUELINE TOBACIA AYALA

APROBO: JACQUELINE TOBACIA AYALA ______________

FECHA ____________

IDRF INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ
Facatativá correcta UN PROPÓSITO COMÚN
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

1. OBJETIVOS PERIODO 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO 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.**
- **Continuar con las sesiones teóricas y prácticas.**
- Practicar diferentes habilidades propias del ciclismo

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



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 ABRIL - 14 DE MAYO 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

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