Facatativá, 16 de JUNIO del 2022

CUENTA DE COBRO No 04

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.)

CUARTO 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 MAYO AL 14 DE JUNIO 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.

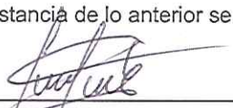
Profesional:
JACQUELINE TOBACIA AYALA
Directora General I.D.R.F.
Ciudad.

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 JUNIO 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.

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2022-06-07, 03:22:08 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1045748884

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

PAGADO 07/06/2022

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 APP	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!

¡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 MAYO AL 14 DE JUNIO DE 2022**	**CONTRATO No**	017	**DE**	2022	**PAGO**	4	**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	1045748884	**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	$ 6.800.000	**SALDO PENDIENTE**	$3.400.000	**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 MAYO al 14 de JUNIO se desarrollaron en un porcentaje alto los objetivos propuestos , 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 de ruta , en el periodo de **15 de MAYO al 14 de JUNIO 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 **EN EL PERIODO DEL 15 de MAYO al 14 de JUNIO 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) también se participó en los diferentes eventos programados por la dirección general , subdirección técnica deportiva , ya que en el periodo nombrado se hace homenaje a la bicicleta.(dia de la bicicleta , ciclo paseos) en el periodo del **15 de mayo al 14 de junio DE 2022**	**ANEXO FOTOGRÁFICO 1-3-4-5-7-8-13-14-15-16** **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>16 AL 22 DE MAYO 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 2</td><td>23 AL 29 DE MAYO 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 3</td><td>30 MAYO 5 JUNIO 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 4</td><td>6 AL 12 JUNIO DE 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 5</td><td>13 AL 14 JUNIO 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 mayo al 14 de junio 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>12 DE MAYO 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 2</td><td>19 MAYO 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 3</td><td>26 MAYO 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 4</td><td>2 DE JUNIO 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 5</td><td>9 JUNIO 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) no se ha presentado restricción a la movilidad 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.	los deportistas ,tampoco el aislamiento preventivo. en el periodo de **15 de mayo al 14 de junio 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 la 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 COMPLEJO DEPORTIVO .	**Se realizó en el periodo contractual anterior (15 de abril -14 mayo 2022)**
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 4 de JUNIO de 2022 en la vereda MOYANO , previa comunicación y aceptación del el presidente de la junta de acción comunal , se realizaron actividades recreo deportivas en	**ANEXO FOTOGRÁFICO 11**

<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 MAYO al 14 de JUNIO 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 Y Actividades 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 QUE CONVOCA</th></tr>
<tr><td>19 MAYO 2022</td><td>3 00 PM</td><td>PLATAFORMA ZOOM</td><td>REUNIÓN DÍA DE LA BICICLETA</td><td>4 PM</td><td>INDEPORTES CUNDINAMARCA JAQUELINE TOBACIA</td></tr>
<tr><td>25 MAYO 2022</td><td>7:00 AM</td><td>PARQUE PRINCIPAL</td><td>DÍA DEL DESAFÍO</td><td>8 AM</td><td>ALEX LOZANO NELSON RODRÍGUEZ</td></tr>
<tr><td>3 JUNIO 2022</td><td>5: 30 AM</td><td>COLISEO CENTRAL GOBERNACIÓN</td><td>DÍA DE LA BICICLETA</td><td>2 PM</td><td>NELSON RODRÍGUEZ</td></tr>
<tr><td>3 JUNIO 2022</td><td>3:00 PM</td><td>ESTACIÓN DEL TREN</td><td>CICLO PASEO DÍA BICICLETA</td><td>4 PM</td><td>JAQUELINE TOBACIA NELSON RODRÍGUEZ</td></tr>
<tr><td>5 JUNIO 2022</td><td>7 AM</td><td>ESTACIÓN TREN</td><td>APOYO INVIAS CAMINATA Y CICLO PASEO SENDERO</td><td>12 AM</td><td>JAQUELINE TOBACIA</td></tr>
<tr><td>9 DE MAYO DE 2022</td><td>9 AM</td><td>COLISEO CENTRAL</td><td>CAPACITACIÓN SST ERGONOMÍA VIH HIGIENE ORAL</td><td>11 AM</td><td>SANTIAGO HERNÁNDEZ</td></tr>
</table>
en el PERIODO DEL 15 de MAYO al 14 de JUNIO DE 2022</td><td>ANEXO FOTOGRÁFICO 2-6-9-10-12</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</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 MAYO al 14 de JUNIO DE 2022 no se realizaron actividades utilizando los canales digitales, videos formativos, la página web del IDRF.</td><td>SE REALIZARAN LAS ACTIVIDADES EN EL PERIODO QUE SE LLEGARAN A PRESENTARSE DIRECTRICES NACIONALES POR EMERGENCIA DEL</td></tr>
</table>

	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–IDRF), las evidencias serán enviadas al correo (prensadeportesfacatativa@gmail.com).	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 . SE han realizado publicaciones por medio de las redes sociales personales de las actividades realizadas por el IDRF Y LA ADMINISTRACION MUNICIPAL en el **PERIODO DEL 15 de MAYO al 14 de JUNIO DE 2022**	COVID 19 **ANEXO FOTOGRAFICO : 17-18**
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 mayo al 14 de junio DE 2022**	**ANEXO FOTOGRÁFICO 4-5-7**

<table>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>11</td><td>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.</td><td>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:
<table>
<tr><th>CANTIDAD</th><th>MATERIAL</th><th>ESTADO</th></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></td><td>ANEXO CARTA DE SOLICITUD MATERIAL IDRF</td></tr>
<tr><td>12</td><td>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.</td><td>Se presentó el informe contractual pormenorizando actividades con el registro escrito, fotográfico, bases de datos, planes semanales, registro de asistencia, planilla de seguridad social horarios de sesiones de entrenamiento y demás anexos durante el periodo del en el PERIODO DEL 15 de mayo al 14 de junio DE 2022 de la escuela de formación deportiva en CICLISMO el día 16 de junio DE 2022 previa citación del supervisor de contrato.</td><td>ANEXO PLANES SEMANALES, PLANILLA BASE DE DATOS, PLANILLA ASISTENCIA, PLANILLA DE HORARIOS, PLANILLA SEGURIDAD SOCIAL, CUENTA DE COBRO, ANEXO FOTOGRAFICOS</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>ANEXO PLANES SEMANALES , FOTOGRAFÍAS DEL PERIODO</td></tr>
</table>

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 mayo al 14 de junio DE 2022**	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:	PASOS ESTRECHOS			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE PASOS ESTRECHOS			
PERIODO	15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 1	**Fecha: 16 MAYO 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	REUNIÓN			
OBJETIVO	ASISTIR REUNIÓN INFORMATIVA DÍA DE LA BICICLETA			
PERIODO	15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 2022			
LUGAR	PLATAFORMA ZOOM	**OBLIGACIÓN No**: 8	**FOTOGRAFÍA No: 2**	**Fecha: 19 DE MAYO 2022**

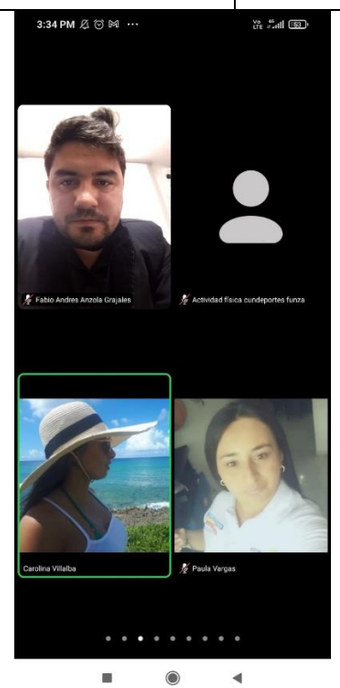


TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES					TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS				**TEMA:**	ACOPLE A RUEDA			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO EN CONDUCCIÓN EN CURVA CON UNA SOLA MANO Y ALTERNADO (IZQ DER) DESARROLLO DE AGILIDAD GRUPAL SUPERANDO OBSTÁCULOS				**OBJETIVO**	NO SE REALIZO CLASE POR LLUVIA			
PERIODO	15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 2022				**PERIODO**	15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 3	**Fecha: 21 DE MAYO**	**LUGAR**	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFÍA No: 4**	**Fecha: 23 DE MAYO**





TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	FRENADO			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE FRENANDO EN DIFERENTES DISTANCIAS			
PERIODO	15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 5	**Fecha: 25 DE MAYO**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	DÍA DEL DESAFÍO			
OBJETIVO	ASISTIR AL DÍA DEL DESAFÍO 2022			
PERIODO	15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 2022			
LUGAR	PARQUE PRINCIPAL	**OBLIGACIÓN No**: 8	**FOTOGRAFIA No: 6**	**Fecha: 25 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:	CONDUCCION Y GIROS			
OBJETIVO	EJECUTAR EJERCICIOS EN CURVA CON UNA MANO ALTERNADO IZQ - DER REALIZAR EJERCICIOS DE AUMENTO PROGRESIVO DEL VELOCIDAD EN LOS EJERCICIOS DE SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS			
PERIODO	15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 7	**Fecha: 28 DE MAYO**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	RELEVOS EN FILA			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS SOBRE BICICLETA DIFERENTES RELACIONES -RELEVOS EN FILA Y ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES DISTANCIAS			
PERIODO	15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 2022			
LUGAR	PARQUE DE LOS NIÑOS	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFIA No: 8**	**Fecha: 01 DE JUNIO**



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					TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	DÍA DE LA BICICLETA				**TEMA:**	DÍA DE LA BICICLETA			
OBJETIVO	ASISTIR AL CICLO PASEO DÍA DE LA BICICLETA ORGANIZADO POR IDRF				**OBJETIVO**	ASISTIR AL CICLO PASEO DÍA DE LA BICICLETA ORGANIZADO POR INDEPORTES CUNDINAMARCA			
PERIODO	15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 2022				**PERIODO**	15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 8**	**FOTOGRAFÍA No:** 9	**Fecha: 03 DE JUNIO 2022**	**LUGAR**	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 8	**FOTOGRAFÍA No: 10**	**Fecha: 03 DE JUNIO DE 2022**

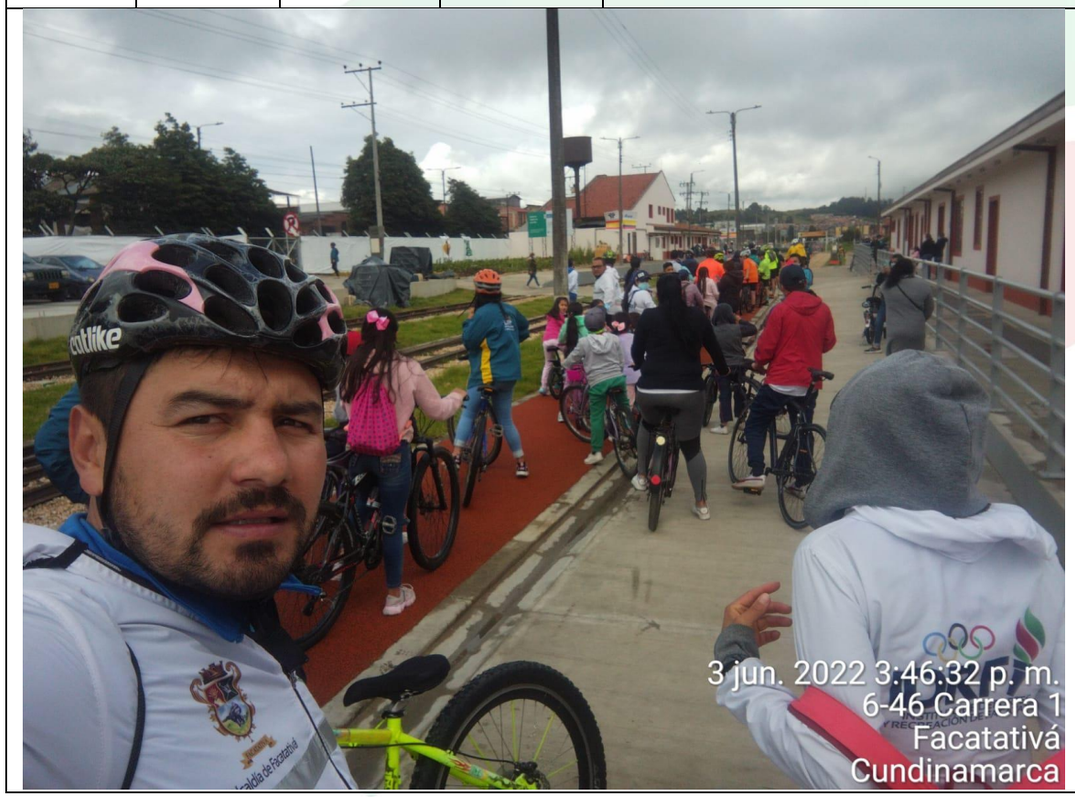




TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	VEREDA			
OBJETIVO	ASISTIR A REALIZAR ACTIVIDADES RECREO DEPORTIVAS CON NIÑOS HABITANTES DE LA ZONA			
PERIODO	15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 2022			
LUGAR	VEREDA MOYANO	**OBLIGACIÓN No: 7**	**FOTOGRAFIA No:** 11	**Fecha: 04 DE JUNIO DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	APOYO			
OBJETIVO	REALIZAR APOYO A INVIAS EVENTO CICLO PASEO Y CAMINATA SENDERO			
PERIODO	15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 8	**FOTOGRAFÍA No: 12**	**Fecha: 05 DE JUNIO DE 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 MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS			
OBJETIVO	REALIZAR SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS IMPLEMENTANDO DIFERENTES TÉCNICAS GRUPALES (RELEVOS EN FILA)			
PERIODO	15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFIA No:** 13	**Fecha: 06 DE JUNIO DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	ACOPLE A RUEDA			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE ACOPLE A RUEDA			
PERIODO	15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFIA No: 14**	**Fecha: 08 DE JUNIO DE 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:	BALANCIN			
OBJETIVO	EJECUTAR EJERCICIOS EN CURVA CON UNA MANO ALTERNADO IZQ - DER REALIZAR EJERCICIOS DE AUMENTO PROGRESIVO DEL VELOCIDAD EN LOS EJERCICIOS DE SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS ,PASOS ESTRECHO ,BALANCÍN ,RODILLO,			
PERIODO	15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFIA No:** 15	**Fecha: 11 DE JUNIO DE 2022**



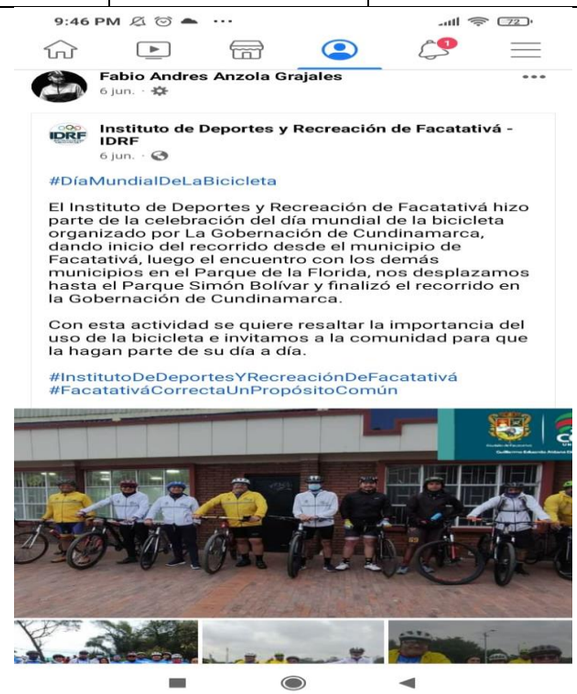
TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	SLALOM			
OBJETIVO	NO SE REALIZO CLASE POR LLUVIA			
PERIODO	15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFIA No: 16**	**Fecha: 13 DE JUNIO DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	PUBLICIDAD			
OBJETIVO	REALIZAR PUBLICIDAD EN REDES SOCIALES PERSONALES CON LAS ACTIVIDADES DEL IDRF			
PERIODO	15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 2022			
LUGAR	RED WHATSAAP	**OBLIGACIÓN No: 9**	**FOTOGRAFIA No:** 17	**Fecha: 14 JUNIO**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	PUBLICIDAD			
OBJETIVO	REALIZAR PUBLICIDAD EN REDES SOCIALES PERSONALES CON LAS ACTIVIDADES DEL IDRF			
PERIODO	15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 2022			
LUGAR	RED FACEBOOK	**OBLIGACIÓN No**: 9	**FOTOGRAFIA No: 18**	**Fecha: 6 JUNIO**



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 2022

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha: 16 AL 22 DE MAYO	Tipo de Micro CARGA	Numero del micro: 15	Sesiones: 5	Tipo de meso: ENTRANTE	Grupo: INDUCCION Y FORMACION	Genero MIXTO	fecha entrega: 12 DE MAYO

Objetivo del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro o Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES	• **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. • **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros. • **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno	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	1	**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		
			CENTRAL		REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA Y PASOS ESTRECHOS		
			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	2	**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 MIN EN DIFERENTES RELACIONES		
			CENTRAL		SALIDA DEL TEST CRI DURANTE 7 KM (CRI TERRENO LLANO)		
			FINAL		VUELTA A LA CALMA REALIZANDO ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES POSICIONES SOBRE MANUBRIO	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	3	**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 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	4	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 BICICLETA DURANTE 30 MIN CON CADENCIA DE PEDALEO ALTA Y RELACIONES ALTAS		
			FINAL		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	5	RESISTENCIA EXPLOSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DESPLAZAMIENTO)	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 , 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

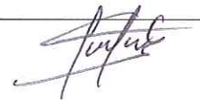
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha: 23 AL 29 DE MAYO 2022	Tipo de Micro:	Numero del micro: 11	Sesiones: 4	Tipo de meso: ACUMULACION	Grupo: INICIACION Y FORMACION	Genero:MIXTO	fecha entrega:19 MAYO

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES	• **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. • **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros. • **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno	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	6	ACOPLE A RUEDA ,POSTURAS SOBRE LA BICI		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA RELACIONES ALTAS		
			CENTRAL		REALIZAR EJERCICIOS EN EL ANILLO VIAL PARA MEJORA RESISTENCIA		
			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	7	RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS	TECNICA DE FRENADO EN DIFERENTES DISTANCIAS	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 Y FRENADO		
			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	COMPLEJO DEPORTIVO	330 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 , 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		
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	10 30 12 30	URBANO	9	RESISTENCIA EXPLOSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DEZPLAZAMIENTO)	MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO EN CONDUCCION EN CURVA CON UNA SOLA MANO Y	RELEVOS EN FILAS DE DOS Y TRES DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMENTOS 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		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE		





ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha: 30 MAYO 5 JUNIO	Tipo de Micro:	Numero del micro: 12	Sesiones: 5	Tipo de meso: ENTRANTE	Grupo: INICIACION Y FORMACION	Genero MIXTO	fecha entrega 26 MAYO 2022
Objetivos del Mes		**Objetivo social**		**Objetivos de la Semana**			**Observaciones Micro Anterior**	
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES		• **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 lider lo escogen para guiarlos. • **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros. • **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno		REALIZAR INDUCCION A LA ESCUELA FORMACION ALUMNOS NUEVOS - CONTINUAR CON EJERCICIOS DE HABILIDAD SOBRE BICICLETA Y SALIDAS				

Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Fisicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	3 P.M A 6 P.M	URBANO	10	**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 UTILIZAR		
Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Fisicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MARTES	CARRETERAS ALEDAÑAS A FACATATIVA	8 A 11 AM	URBANO	11	**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 HECTO)		
			FINAL		VUELTA A LA CALMA REALIZANDO ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES POSICIONES SOBRE MANUERO		
Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Fisicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	3 A 6 P.M	URBANO	12	**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		
Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Fisicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
JUEVES	CARRETERAS ALEDAÑAS A FACATATIVA	3 A 6 P.M	URBANO/RURAL	13	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		
Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Fisicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	3 A 6 P.M	URBANO	14	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	F.F.M.A	METODOLOGO	FIRMA METODOLOGO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha:6 AL 12 JUNIO	Tipo de Micro:CARGA	Numero del micro: 13	Sesiones: 5	Tipo de meso: ENTRANTE	Grupo: INICIACION Y FORMACION	Genero:MIXTO	fecha entrega: 2 DE JUNIO 2022

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES	• 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, qua notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos. • Inspiración: Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros. • Relaciones Interpersonales: Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno	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	15	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		
		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	15	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	17	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 EJERCICIOS DE ACOPLE A RUEDA		
		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	18	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 BICICLETA DURANTE 30 MIN CON CADENCIA DE PEDALEO ALTA Y RELACIONES ALTAS		
		FINAL			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	19	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 ,BALANCIN ,FODILLO,		
		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	13 AL 14 JUNIO 2022	Tipo de Micro:CARGA	Numero del micro: 10	Sesiones: 1	Tipo de meso: ACUMULACION	Grupo: INICIACION Y FORMACION	Genero:MIXTO	fecha entrega: 9 JUNIO 2022

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES	• **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 lider lo escogen para guiarlos. • **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros. • **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno	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 P.M A 5 PM	URBANO	20	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 , DESPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNA PARA EL AUMENTO DE LA FC
	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

IDRF

ASISTENCIA PERIODO 16 DE MAYO AL 04 DE JUNIO 2022

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: FABIO ANDRES ANCIZA | DEPORTE O PROGRAMA: CICLISMO RUTA | VISTO BUENO

Nº	NOMBRES COMPLETOS		TIPO DE DOCUMENTO	Nº DOCUMENTO	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	16 DE MAYO AL 04 DE JUNIO 2022												PORCENTAJE
							Semana 1			Semana 2			Semana 3			Semana 4			
							16	18	21	23	25	28	30	1	4	6	8	11	
1	BONILLA PUGARIN	JOHAN SEBASTIAN	R.C.	1081267929	13/01/2003	7	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	86%
2	BONILLA PUGARIN	DILAN	R.C.	1081831115	3/28/2006	6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	86%
3	DUARTE ORTIZ	JUAN ANDRES	R.C.	1042961324	12/04/2014	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	42%
4	RODRIGUEZ BELTRAN	ANGELGABRIEL	T.I.	1026147618	12/19/2013	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22%
5	RODRIGUEZ PRIETO	PABLO ISAAC	T.I.	1073905435	4/15/2014	10	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	86%
6	VILLAMIL	EDAN	T.I.	1213713073	6/06/2013	9	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	86%
7	CASTAÑEDA VALENCIA	ED SANTIAGO	T.I.	1213713289	29/05/2007	13	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	30%
8	BOHORQUEZ ORJUELA	SANTIAGO	T.I.		8/29/2007	14	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	30%
9	TRIÑO SANCHEZ	NICOLAS ANDRES	RC	1098547253	8/05/2006	9	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	86%
10	ROMERO PALMAR	SAMUEL DAVID	T.I.	1098547856	6/06/2012	9	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	30%
11	CASTRO MUÑOZ	NICOLAS ANDRES	R.C.	1070965240	3/25/2014	7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	86%
12	CUELLAR DANTE	DANTAN	R.C.	1012361869	8/31/2007	7	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	56%
13	JAQUE R MORA	DIEGO ALEJANDRO	TI	1145322438	8/28/2006	13	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30%
14	BUSTOS ROJAS	DIEGO FERNANDO	TI	1070964267	30/04/2011	11	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30%
15	TOVAR MIQUILENA	ANDRES FELIPE	TI	1072397158	29/09/2014	8	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	42%
16	MARTINEZ CLAVIJO	ANA SOFIA	TI	1077397458	6/30/2012	9	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	86%
17	CHIQUILLO TORRES	LILIA SOFIA	TI	1070939141	12/06/2008	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	30%
18	VERGEL DIAZ	ALAN DIEGO	TI	1070942510	8/31/2013	8	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	70%
19	MUÑOZ GARCIA	JOSE ALEJANDRO	TI	1098967158		13	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	50%
20	NUNGA TOVAR	CRISTIAN DAVID	TI	1130184078		14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	10%
21	GALLEGO CASTAÑEDA	MARTIN ELIAS	RC	1014283135	3/05/2015	7	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	20%
22	TORO CUBILLOS	DAVID SANTIAGO	TI	1170963447	27/06/2018	12	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	20%
23	MORENO DIAZ	NELSON	TI	1170963567	27/06/2018	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%

IDRF

Recatalvá Correcta

NIT 900.395.751 - 3
CR 5 No 74-71 Oficina Central
Teléfono (571) 6355015 - (571) 6355144
Bogotá D.C. - Cundinamarca - Colombia
www.idrf.gov.co - info@idrf.gov.co

BASE DE DATOS ERD DICIEMBRE (DIA 31 MAYO - 14 DE JUNIO - 2023

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	KHAN SEBASTIAN	21/06/2014	7	B. 6-11 INFANCIA	FUNDACION	MAGDALENA	R.C.	1393838729	MASCULINO	AB+	URBANO	SAN PEDRO	CARRERA 6A No. 18-54	NUEVELEA AYALA	1	MAÑANA	CONVIDA	NINGUNA CONDICION	3103927784
BONILLA PULGARIN	DILAN	10/11/2015	6	A. 0-5 PRIMERA INFANCIA	FUNDACION	MAGDALENA	R.C.	1081870135	MASCULINO	O+	URBANO	SAN PEDRO CLAVER	CARRERA 6 18-54	NUEVELEA AYALA	0	MAÑANA	CONVIDA	NINGUNA CONDICION	3122666082
DURAN ORTIZ	JUAN ANDRES	4/06/2012	9	B. 6-11 INFANCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	T.I.	1015519879	MASCULINO	A+	URBANO	GIRASOLES	Av CRA 13 No 16-30	LICEO ANEXO	3	MAÑANA	COMFACUNDI	NINGUNA CONDICION	3016613908
RODRIGUEZ BELTRAN	ANGEL GABRIEL	5/09/2012	9	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1070995855	MASCULINO	A+	URBANO	DOS DAMNOS	Cll 3 No 15-12	RAUL FAIRBAIRNO GRANADOS	2	MAÑANA	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	3118523369
RODRIGUEZ PRIETO	PABLO ISAAC	21/09/2010	10	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1213713079	MASCULINO	O+	URBANO	BERLIN	Cll 14 # 402-74	ENRIQUE OFLIENTE	3	MAÑANA	SANITAS	NINGUNA CONDICION	3214377528
VILLAMIL	EIDAN	3/06/2012	9	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1213713299	MASCULINO	O+	URBANO	SAN PEDRO CLAVER	Cr 4 Cll 18 35	ENRIQUE OFLIENTES		TARDE	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	3218548606
CASTAÑEDA VALENCIA	EDI SANTIAGO	7/05/2008	13	C. 12-17 ADOLESCENCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1070280367	MASCULINO	O+	URBANO	EL EDEN	CALLE 69 NO. 3 47	ENRIQUE OFLIENTES	8	MAÑANA	NUEVA EPS	NINGUNA CONDICION	3132619622
BERMUDEZ FORERO	SANTIAGO			FACATATIVA	CUNDINAMARCA	RC			MASCULINO		URBANO	MONTECLARO		LICEO GRANADILLINO ANO	1	MAÑANA			3135449508
TINJACA SANCHEZ	NICOLAS ANDRES	6/11/2013	9	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1063667293	MASCULINO	O+	URBANO	CAPTADENTA	DG 2 2-74	VEM CAPTADENTA	4	MAÑANA	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	3012050604
ROMERO PALMAR	SAMUEL DAVID	30/08/2008	9	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	R.C.	1069617868	MASCULINO	O+	RURAL	VEREDA MANGOLLA		NUEVELEA AYALA	4	MAÑANA	ECOOPSOS	NINGUNA CONDICION	3137307935
CASTRO MUÑOZ	NICOLAS ANDRES	25/09/2014	7	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	R.C.	1070965230	MASCULINO	O+	URBANO	EL CENTRO	CRA 18 # 11 66	MAITOR DE DOCENTE	3	MAÑANA	COMPENSAR	NINGUNA CONDICION	310 4322314
QUEVEDO PARTE	DALTAN	21/05/2015	7	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	RC	1070397159	MASCULINO	O+	URBANO	LAS QUINTAS	CRA 6 18 B 65	SEMINARIO	1	MAÑANA	SANITAS	NINGUNA CONDICION	3134310428
URQUIJO RIVERA	DIEGO ALEJANDRO	30/08/2008	13	C. 12-17 ADOLESCENCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	TI	1143574419	MASCULINO	O+	URBANO	VILLA ALBA	CALLE 2 # 18B S.-R	NUEVELEA AYALA	8	MAÑANA	COMPENSAR	NINGUNA CONDICION	320 8754904
BUSTOS ROJAS	DIEGO FERNANDO	30/04/2013	11	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1070960459	MASCULINO	O+	URBANO	DOS DAMNOS	CALLE 8 # 14 A 17	NUEVELEA AYALA	6	MAÑANA	SANITAS	NINGUNA CONDICION	3208301695
TOVAR ARGUELLES	ANDRES FELIPE	29/04/2014	8	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1070397118	MASCULINO	A+	URBANO	SAN PEDRO CLAVER	CRA 6 B 18 35	ENRIQUE OFLIENTES	2	TARDE	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	
MARTINEZ GUEVARA	ANA SOFIA	8/10/2012	9	B. 6-11 INFANCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	TI	1070399438	FEMENINO	B+	URBANO		CALLE 14A # 2S	LICEO PEDAGOGIANO	4	MAÑANA	SEPS SALUD	NINGUNA CONDICION	3152091450
CHIQUILLO FLORES	JULIA SOFIA	31/08/2008	13	C. 12-17 ADOLESCENCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1070899441	FEMENINO	B+	URBANO	LAS PIEDRAS		TECNICO INDUSTRIAL	5	MAÑANA	COFAM	NINGUNA CONDICION	3123892458
VARGAS DIAZ	JUAN DIEGO	8/11/2015	6	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1070981902	MASCULINO	O+	URBANO	EL RETIRO	CRA 6A 15A B 5 05	LICEO GRANADILLINO ANO	1	MAÑANA	POLICIA NACIONAL	NINGUNA CONDICION	3012069440
MUÑOZ GARCIA	JOSE ALEJANDRO		10	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1070677508	MASCULINO	O+	URBANO	HELIOTROPOS	CALLE 16 N 3D 13 TORRE 6 APTO 101	JHON F KENNEDY	5	MAÑANA	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	3102373589
NOVOA PORRAS	CRISTIAN DAVID		14	C. 12-17 ADOLESCENCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	TI	1001184479	MASCULINO	A+	URBANO	EL BOSQUE E	CRA 14 A N 4 E 08	ENRIQUE OFLIENTES	5	TARDE	SISBEN	NINGUNA CONDICION	3196696126
GALEANO CASTAÑEDA	MARIA ELIAS	2/05/2018	7	B. 6-11 INFANCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	RC	1014298109	MASCULINO	O+	URBANO	SANTA RITA	Carlle 11 # 8 - 33				Secretaria de Salud	NINGUNA CONDICION	3125536114
YEPES CUBILLOS	DAVID SANTIAGO	27/09/2010	12	C. 12-17 ADOLESCENCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1125683537	MASCULINO	O+	URBANO	SANTA RITA	Cra 8a # 10-32				Comida	NINGUNA CONDICION	3125536114
MORENO DIAZ	YEISON	25/06/2010	12	C. 12-17 ADOLESCENCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1127953347	MASCULINO	O+	URBANO		Cra 8a # 10-32	NO ESTUDIO			Comida	NINGUNA CONDICION	3143814818

IDRF

facatativá correcta

BASE DE DATOS EDI CICLISMO IDRF 15 MAYO 14 DE JUNIO 2022

APELLIDOS	NOMBRES	FECHA NACIMIENTO	EDAD	TIPO PORELADON	LUGAR NACIMIENTO	DEPARTAMENTO	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DOCUMENTO	GENERO	RH	UBICACION	BARRIO	DIRECCION	INSTITUCION EDUCATIVA	GRADO	JORNADA	EPS	CONDICION	TELEFONO CONTACTO
BONILLA PUSSARIN	JOHAN SEBASTIAN	11/04/2014	7	B. 6-11 INFANCIA	FUNDACION	MAGDALENA	R.C.	1082308729	MASCULINO	AB+	URBANO	SAN PEDRO	CARRERA 6A No. 18-54	MANUELA AYALA	1	MAÑANA	COMFACA	NINGUNA CONDICION	3158742784
BONILLA PUSSARIN	DILAN	11/10/2015	6	A. 0-5 PRIMERA INFANCIA	FUNDACION	MAGDALENA	R.C.	1082430185	MASCULINO	O+	URBANO	SAN PEDRO CLAVER	CARRERA 6 # 18 -54	MANUELA AYALA	0	MAÑANA	COMFACA	NINGUNA CONDICION	3126560082
DURAN ORTIZ	JUAN ANDRES	4/09/2012	9	B. 6-11 INFANCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	T.I.	1015510873	MASCULINO	A+	URBANO	GIRASOLES	Kr CRA 13 No 16-30	LICEO ANEXO	3	MAÑANA	COMPENSAR	NINGUNA CONDICION	3016713908
ROA OLGUIN	ANGEL GABRIEL	5/09/2012	9	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1072395825	MASCULINO	A+	URBANO	LOS CAMINOS	CLL 3 No 26-52	RAUL ENRRIQUE CAMACHO	2	MAÑANA	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	3118703383
ROA OLGUIN	PABLO ISAAC	21/09/2010	10	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1213713673	MASCULINO	O+	URBANO	BERLIN	CLL 14 A #22 -74	EMILIO DIFUENTE	5	MAÑANA	SANITAS	NINGUNA CONDICION	3214577628
VILLAREL	ROMAN	8/04/2012	9	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1213713709	MASCULINO	O+	URBANO	SAN PEDRO CLAVER	Cr a b 18 35	EMILIO DIFUENTES		TARDE	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	3228548808
CASTAÑEDA VALENCIA	LEX SANTIAGO	7/05/2008	13	C. 12 17 ADOLESCENCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1014388367	MASCULINO	O+	URBANO	EL EDEN	CALLE 69 NO 3-47	EMILIO DIFUENTES	8	MAÑANA	NUEVA EPS	NINGUNA CONDICION	3105633022
BERNARDEZ ROMERO	SANTIAGO				FACATATIVA	CUNDINAMARCA	R.C		MASCULINO		URBANO	MONTESSANO		LICEO GRAN MOLDIVIO MIO	1	MAÑANA			3138435503
TRIVIÑO SANCHEZ	NICOLAS ANDRES	8/11/2011	9	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	T.I.	1063647293	MASCULINO	O+	URBANO	CARTAGENITA	DG2 2-74	IEM CARTAGENITA	4	MAÑANA	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	3012506054
ROMERO PALMAR	SAMUEL DAVID	30/08/2008	9	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	R.C.	1063647804	MASCULINO	O+	RURAL	VEREDA MANGOLA		MANUELA AYALA	4	MAÑANA	ECOOPSOS	NINGUNA CONDICION	3127307391
CASTRO MUÑOZ	NICOLAS ANDRES	26/09/2014	7	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	R.C.	1072863230	MASCULINO	O+	URBANO	EL GANTO	CRA 18 # 31 66	MAYOR DE OCCIDENTE	3	MAÑANA	COMPENSAR	NINGUNA CONDICION	317 4323254
GUEVARA DANTE	DAZTAN	21/05/2015	7	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	RC	1072957619	MASCULINO	O+	URBANO	LAS GUINTAS	CRA 4 18 B 45	SENA NARIÑO	1	MAÑANA	SANITAS	NINGUNA CONDICION	3156335829
URQUIJO RIVERA	DIEGO ALEJANDRO	23/08/2008	13	C. 12-17 ADOLESCENCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	TI	1143301419	MASCULINO	O+	URBANO	VILLA ALBA	CALLE 2 # 18B SUR	MANUELA AYALA	8	MAÑANA	COMPLEMAR	NINGUNA CONDICION	320 8754904
BUSTOS ROJAS	DIEGO FERNANDO	30/04/2011	11	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1070662429	MASCULINO	O+	URBANO	LOS CAMINOS	CALLE 8 # 24 A 37	MANUELA AYALA	6	MAÑANA	SANITAS	NINGUNA CONDICION	3208205905
TOVAR ARGUELLES	ANDRES FELIPE	28/04/2014	8	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1072287168	MASCULINO	A+	URBANO	SAN PEDRO CLAVER	CRA 4 B 18 35	EMILIO DIFUENTES	2	TARDE	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	
MARTINEZ GUEVARA	ANA SOFIA	9/10/2012	9	B. 6-11 INFANCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	TI	1070995698	FEMENINO	B+	URBANO		CALLE 16A # 4 05	LICEO PESTALOZZIANO	4	MAÑANA	SERVISALUD	NINGUNA CONDICION	3152929560
CHOCONTA BORRES	JULIA SOFIA	11/09/2008	13	C. 12 17 ADOLESCENCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1072959441	FEMENINO	B+	URBANO	LAS PIEDRAS		TECNICO INDUSTRIAL	9	MAÑANA	CAFAM	NINGUNA CONDICION	3123852458
VARGAS DIAZ	JUAN DIEGO	8/11/2015	6	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1070962922	MASCULINO	O+	URBANO	GIRALDA	CRA 4A 15A B 5 25	LICEO GRAN MOLDIVIO MIO	1	MAÑANA	POLICIA NACIONAL	NINGUNA CONDICION	3212543430
MUÑOZ GARCIA	JOSE ALEJANDRO		10	B. 6-11 INFANCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1069647908	MASCULINO	O+	URBANO	HELIODENAS	CALLE 16 N 1013 TORRE E APTO 101	JHON F KENNEDY	5	MAÑANA	FAMISANAR	NINGUNA CONDICION	3222323389
NOVOA ROMERO	CRISTIAN DAVID		14	C. 12 17 ADOLESCENCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	TI	1192114078	MASCULINO	A+	URBANO	EL BOSQUE	CRA 14 A N # 6 08	EMILIO DIFUENTES	9	TARDE	SISBEN	NINGUNA CONDICION	3136916135
OSUEGO CASTAÑEDA	MARTIN ELIAS	2/05/2015	7	B. 6-11 INFANCIA	BOGOTA	CUNDINAMARCA	RC	1014298105	MASCULINO	O+	URBANO	SANTA RITA	Carle 12 # 6 - 33				Seriesalud	NINGUNA CONDICION	3185539114
FLORES CUELLOS	DAVID SANTIAGO	27/06/2010	12	C. 12 17 ADOLESCENCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1172983347	MASCULINO	O+	URBANO	SANTA RITA	Cra 3a # 10-32				Comfa	NINGUNA CONDICION	3135376114
MORENO DIAZ	WESON	27/06/2010	12	C. 12 17 ADOLESCENCIA	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	TI	1172983347	MASCULINO	O+	URBANO		Cra 3a # 10-32	NO ESTUDIO			Comfa	NINGUNA CONDICION	3143814818

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2022

DEPORTE: CICLISMO PERIODO 15 DE MAYO - 14 DE JUNIO 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

1. OBJETIVOS PERIODO 15 DE MAYO AL 14 DE JUNIO 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 16 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 MAYO AL 14 DE JUNIO 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