Facatativá, 3 DE OCTUBRE Del 2022

CUENTA DE COBRO No 02

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ
Nit 800.215.793-8

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

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

SEGUNDO Pago del Contrato No CPS-071 de 2022, prestación de servicios de apoyo a la Gestión como instructor en el programa de **CICLISMO** durante el período **del 2 de SEPTIEMBRE AL 1 OCTUBRE 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 ANDRÉS 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 ANDRÉS ANZOLA GRAJALES, identificada[o] con **CEDULA DE CIUDADANÍA** número **1.070.965.170** expedida en la ciudad de FACATATIVÁ, 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 3 DE OCTUBRE 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 Tributaria 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: 2022-10-11, 03:20:18 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1048305830

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

PAGADO 11/10/2022

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	**2 DE SEPTIEMBRE DE 2022 al 1 de OCTUBRE 2022**	**CONTRATO No**	**071**	**DE**	**2022**	**PAGO**	**2**	**De**	**4**
OBJETO DEL CONTRATO:	***PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO INSTRUCTOR EN EL PROGRAMA DE CICLISMO DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ "IDRF".***								
FORMA DE PAGO:	El Instituto de Deportes y Recreación del Municipio de Facatativá "IDRF", pagará al contratista el valor del contrato de la siguiente manera: a) Un pago por catorce (14)días por valor de SETECIENTOS NOVENTA Y TRES MIL TRESCIENTOS TREINTA Y TRES PESOS M/CTE ($793.333) y, b) Tres (03) pagos mensuales, cada uno por valor de UN MILLÓN SETECIENTOS MIL PESOS M/CTE ($1.700.000), hasta finalizar el término de 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.	2022000257	**DE**	8 DE AGOSTO 2022	**C.D.P. ADICION**	N/A	**DE**	N/A		
R.P.	2022000262	**DE**	19 AGOSTO 2022	**R.P. ADICION**	N/A	**DE**	N/A		
FECHA DE INICIO	19 DE AGOSTO 2022	**FECHA TERMINACION**	30 DE NOVIEMBRE DE 2022	**VALOR CONTRATO**	$5.893.333				
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	1048305830	**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:** $ 10.500

4. INFORMACIÒN FINANCIERA

VALOR EJECUTADO	$ 2.493.333	**SALDO PENDIENTE**	$ 3.400.000	**VALOR A PAGAR**	$ 1.700.000

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

5. RELACION DE ACTIVIDADES			
No	OBLIGACIONES ESPECIFICAS	ACTIVIDADES PARA CUMPLIMIENTO DE LA OBLIGACIÓN ESPECIFICA	EVIDENCIA
1	Continuar con el desarrollo del deportivo enfocado a la escuela de formación de CICLISMO, con los parámetros establecidos por el Instituto de Deportes y Recreación del Municipio de Facatativá "IDRF", el cual, deberá ir siendo ejecutado mes a mes.	Se continuo y se sigue desarrollando 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 2 de SEPTIEMBRE al 1 de OCTUBRE se desarrollaron en un 90 % los objetivos propuestos, se continuo con la inducción a deportistas nuevos, (Silveria Espinoza) se inició con las sesiones de entrenamiento en las fases de iniciación y formación con esta población, SE dio continuidad con el proceso de categoría push bike, dándole cumplimiento a los objetivos del proyecto de la escuela de ciclismo de ruta , en el periodo de **2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE 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 PUSH BIKE , INICIACION Y FORMACION EN EL COMPLEJO DEPORTIVO periodo de **2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022**, REALIZANDO SESIONES PRESENCIALES estipuladas en la planeación general mensual, semanal y diaria y los horarios de sesiones de entrenamiento. Se continuo proceso con la categoría PUSH BIKE, con 4 horas semanales, SE CONTINUO con el proceso de iniciación en ciclismo con las estudiantes del colegio Silveria, Espinoza con tiempo de entrenamiento de 2 horas semanales. 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 push bike,Se esta avanzando con esta categoría con los ejercicios de frenado de diversas formas ei mpulso ,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 las reuniones programadas por la dirección general en el periodo de **2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022**	**ANEXO FOTOGRÁFICO 1-2-3-4-5-6-7-9-10-11-12-13-14 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>2 AL 4 DE SEPTIEMBRE 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 2</td><td>5 AL 11 DE SEPTIEMBRE 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 3</td><td>12 AL 18 DE SEPTIEMBRE 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 4</td><td>19 AL 25 DE SEPTIEMBRE 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 5</td><td>26 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE 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 métocos empleados.	Se presentó las planeaciones de las sesiones de entrenamiento durante el periodo de **2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE 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>1 de septiembre 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 2</td><td>8 de septiembre 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 3</td><td>15 de septiembre 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 4</td><td>22 septiembre de 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 5</td><td>22 septiembre 2022</td></tr></table>	**ANEXO PLANES SEMANALES DE ENTRENAMIENTO**

<table>
<tr>
<td>4</td>
<td>Tener una cobertura mínima de 22 personas en deporte de conjunto y 15 personas por deporte individual, durante el mes. En caso de estar vigentes las medidas que restrinjan la movilidad, o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista podrá disminuir la cobertura a 15 personas por grupo o una cobertura global de 45 o más beneficiados activos durante el mes. Esta cobertura deberá ser invariable hasta la finalización del contrato.</td>
<td>Se cumplió con la cobertura acordada, se beneficiaron 61 DEPORTISTAS que realizaron las sesiones de entrenamiento propuestas. Los deportistas intervenidos, se evidencian en la base de datos de la escuela de formación en CICLISMO (deporte individual) no se ha presentado restricción a la movilidad de los deportistas, tampoco el aislamiento preventivo. los deportistas están divididos de esta manera :
<table>
<tr><td>Deportistas/categoría</td><td>Numero deportistas atendidos</td></tr>
<tr><td>Iniciación y formación</td><td>28 deportistas</td></tr>
<tr><td>Push bike</td><td>15 deportistas</td></tr>
<tr><td>Silveria Espinoza</td><td>18 deportistas</td></tr>
<tr><td>Total</td><td>61 deportistas</td></tr>
</table>
En el periodo de 2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022</td>
<td>ANEXO BASE DE DATOS DE DEPORTISTAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>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.</td>
<td>Se realizara la tercera valoración física 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) EN EL periodo de 2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022</td>
<td>SE REALIZARA EN EL PERIODO CONTRACTUAL ESTIPULADO</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>Fomentar la Escuela Deportiva asignada en una de las zonas rurales del municipio de Facatativá donde por medio de cronograma serán asignadas por el supervisor del contrato.</td>
<td>Se fomentó la escuela de formación en ciclismo en la vereda Moyano, junto con las escuelas de BMX Y VOLEIBOL EN EL PERIODO 2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022.</td>
<td>ANEXO FOTOGRÁFICO 8</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>Asistir a las diferentes reuniones y capacitaciones convocadas por el Supervisor, al igual que apoyar la realización de os eventos que el Instituto de Deporte y Recreación de Facatativá "IDRF", programe y requiera su apoyo o participación, independientemente de la disciplina</td>
<td>Se asistió a las diferentes reuniones Y Actividades 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 QUE CONVOCA</td></tr>
<tr><td>14 SEPTIEMBRE</td><td>11 AM</td><td>Coliseo central</td><td>REUNIÓN DEPORTES INDIVIDUALES,</td><td>12 M</td><td>ALEXANDER LOZANO</td></tr>
</table></td>
<td>ANEXO FOTOGRÁFICO 15-16-19</td>
</tr>
</table>

	deportiva de la que trate el evento.	2022			RECOMENDACIONES GENERALES			
		20 DE SEPTIEMBRE 2022	8 AM	COLISEO CENTRAL	INFORMACIÓN ACTIVIDADES DEL IDRF ,FOTOGRAFÍA GENERAL	12 M	JAQUELINE TOBACIA,NELSON RODRÍGUEZ	
		30 DE SEPTIEMBRE 2022	6 AM	COLISEO CENTRAL PARQUE LAS TINGUAS	INAUGURACIÓN JUEGOS INTERDEPENDENCIAS	4 PM	JAQUELINE TOBACIA , NELSON RODRÍGUEZ, SECRETARIA GENERAL ALCALDÍA	
		EN EL PERIODO DEL 2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022.						
8	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-facatativacundinamarca.gov.co/) e (institutodedeportesyrecreaciondefacatativa–IDRF), las evidencias serán enviadas al correo (prensadeportesfacatativa@gmail.com)..	Las actividades en caso de presentarse directrices por emergencia sanitaria se desarrollaran en el periodo del contrato, en el periodo del en el **EN EL PERIODO DEL 2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE 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. SE han realizado publicaciones por medio de las redes sociales personales de las actividades realizadas por el IDRF Y LA ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL **En el EN EL PERIODO DEL 2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022.**	**SE REALIZARAN LAS ACTIVIDADES EN EL PERIODO QUE SE LLEGARAN A PRESENTARSE DIRECTRICES NACIONALES POR EMERGENCIA DEL COVID 19 ANEXO FOTOGRAFICO : 17-18**

9	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) de la escuela de formación en ciclismo en el periodo de **EN EL PERIODO DEL 2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022**.	**ANEXO FOTOGRAFICO 3**
10	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 **EN EL PERIODO DEL 2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE 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	BUENO

		CM	
		30 PLATOS	BUENO
		15 AROS	BUENO
		2 BALONES	REGULAR
11	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, planilla de seguridad social horarios de sesiones de entrenamiento y demás anexos durante el periodo del periodo **EN EL PERIODO DEL 2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022**.de la escuela de formación deportiva en **CICLISMO** el día 11 de **OCTUBRE 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**
12	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 la subdirección general y el metodólogo deportivo. para así intervenir de una forma positiva en las sesiones presenciales y de entrenamiento con esta población de niños y niñas para incluirnos en la escuela de formación en **CICLISMO EN EL PERIODO DEL 2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022.**	**ANEXO PLANES SEMANALES , FOTOGRAFÍAS DEL PERIODO NOMBRADO (2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE de 2022)**

	OBSERVACIONES	

CONTRATISTA: FABIO ANDRÉS ANZOLA GRAJALES	APROBÓ (SUPERVISOR): NELSON ENRIQUE RODRÍGUEZ GARCÍA
CC. 1070.965.170	SUBDIRECTOR TÉCNICO DEPORTIVO

TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	BALANCÍN E IMPULSO			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE IMPULSO DE BICICLETA EN RECTA Y FRENADO CON PIES EN CURVA REALIZAR EJERCICIOS DE PASO EN BALANCÍN			
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 1	**Fecha: 03 DE SEPTIEMBRE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	CONDUCCIÓN			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN EN CURVA DERECHA E IZQUIERDA			
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFIA No: 2**	**Fecha: 05 DE SEPTIEMBRE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	RESISTENCIA CONTINUA			
OBJETIVO	REALIZAR SALIDA ANILLO VIAL EN BICICLETA PARA MEJORA DE LA RESISTENCIA CONTINUA			
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2-9**	**FOTOGRAFÍA No:** 3	**Fecha: 07 DE SEPTIEMBRE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	TECNICA DE PEDALEO			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE POSTURA Y TECNICA DE PEDALEO			
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFÍA No: 4**	**Fecha: 07 DE SEPTIEMBRE**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	CONDUCCION			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE SALOM SENCILLO Y DOBLE			
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 5	**Fecha 14 DE SEPTIEMBRE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	EQUILIBRIO ESTÁTICO			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTÁTICO			
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFIA No: 6**	**Fecha: 14 DE SEPTIEMBRE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	SLALOM			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE GIROS EN U EN Y SLALOM SENCILLO EN ÁREA DELIMITADA			
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 7	**Fecha: 15 DE SEPTIEMBRE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	VEREDA			
OBJETIVO	REALIZAR ACTIVIDADES LÚDICO DEPORTIVAS CON NIÑOS DE LA VEREDA			
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022			
LUGAR	VEREDA PASO ANCHO	**OBLIGACIÓN No**: 6	**FOTOGRAFIA No: 8**	**Fecha: 17 DE SEPTIEMBRE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	**SLALOM DOBLE**			
OBJETIVO	**REALIZAR EJERCICIOS DE SLALOM DOBLE**			
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022			
LUGAR	**COMPLEJO DEPORTIVO**	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No: 9**	**Fecha: 19 DE SEPTIEMBRE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	RELEVOS			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE RELEVOS EN FILA Y ACOPLE A RUEDA			
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFÍA No: 10**	**Fecha: 21 DE SEPTIEMBRE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	RELEVOS Y ACOPLE A RUEDA			
OBJETIVO	REALIZAR -RELEVOS EN FILA Y ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES DISTANCIAS			
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 11	**Fecha 21 DE SEPTIEMBRE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	FRENADO E IMPULSO			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS FRENADO E IMPULSO SOBRE ANILLO VIAL DEL COMPLEJO DEPORTIVO.			
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFÍA No: 12**	**Fecha: 24 DE SEPTIEMBRE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	PASOS ESTRECHOS			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE PASOS ESTRECHOS Y SLALOM DOBLE EN PAREJAS			
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 13	**Fecha 26 DE SEPTIEMBRE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	LINEA DE CARRERA			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS EN FILA Y PASOS ESTRECHOS SOBRE LÍNEA DE CARRERA PARA MEJORA DE CONDUCCIÓN			
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFIA No: 14**	**Fecha: 28 DE SEPTIEMBRE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	INTERDEPENDENCIAS			
OBJETIVO	PARTICIPAR EN LA INAUGURACIÓN DE LOS JUEGOS INTERDEPENDENCIAS DE LA ALCALDÍA			
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022			
LUGAR	PARQUE LAS TINGUAS	**OBLIGACIÓN No: 7**	**FOTOGRAFÍA No:15**	**Fecha 30 DE SEPTIEMBRE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	REUNIÓN			
OBJETIVO	PARTICIPAR EN REUNIÓN DE RECOMENDACIONES GENERALES Y CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL IDRF MANIFESTADAS POR DIRECCIÓN GENERAL			
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 7	**FOTOGRAFÍA No: 16**	**Fecha: 20 DE SEPTIEMBRE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	PUBLICIDAD			
OBJETIVO	REALIZAR PUBLICIDAD DE LAS ACTIVIDADES DEL IDRF, POR MEDIO DE LAS REDES SOCIALES PERSONALES			
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022			
LUGAR	PLATAFORMA FACEBOOK	**OBLIGACIÓN No: 8**	**FOTOGRAFÍA No:** 17	**Fecha 20 DE SEPTIEMBRE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	PUBLICIDAD			
OBJETIVO	REALIZAR PUBLICIDAD DE LAS ACTIVIDADES DEL IDRF, POR MEDIO DE LAS REDES SOCIALES PERSONALES			
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022			
LUGAR	PLATAFORMA FACEBOOK	**OBLIGACIÓN No**: 8	**FOTOGRAFIA No: 18**	**Fecha: 16 DE SEPTIEMBRE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES					TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	REUNIÓN				**TEMA:**				
OBJETIVO	PARTICIPAR REUNIÓN DE DEPORTES INDIVIDUALES				**OBJETIVO**				
PERIODO	2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022				**PERIODO**				
LUGAR	COLISEO CENTRAL	**OBLIGACIÓN No: 7**	**FOTOGRAFÍA No:** 19	**Fecha 14 DE SEPTIEMBRE 2022**	**LUGAR**		**OBLIGACIÓN No**:	**FOTOGRAFIA No:**	**Fecha:**
									

ESCUELAS DE FORMACION DEFORTIVA

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	5 AL 11 DE SEPTIEMBRE DE 2022	Tipo de Micro Ciclo:	Numero del ciclo: 27	Sesiones: 4	Tipo de Sesión: ADQUISICION	Grupo: INICIACION Y FORMACION	Genero: MIXTO	Fecha entrega: 5 DE SEPTIEMBRE 2022

Objetivo General	Objetivos de la Semana	Observaciones a Micro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEFORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES REALIZAR EJERCICIOS DE TECNICOS Y FISICOS EN PRO DE MEJORA DE LOS DEFORTISTAS	• Artiaz, Este factor procura establecer lazos de amistad con compañeros y adversarios, orientando al deporte como herramienta de entretenimiento para la integración y cooperación mutua entre las personas. Lo que significa que el deporte la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte". • Explicación de Emociones: La Excursión de Emociones es la capacidad de reconocer y nombrar las cualidades y necesidades propias, reconociendo al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a nombrar con palabras los sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, los alrededores y circunstancias que convierten las emociones y los comportamientos que nos provocan y podemos afectar.	REALIZAR INDUCCION A LA ESCUELA FORMATIVA CONTINUAR CON EJERCICIOS DE HABILIDAD SOBRE BICICLETA	

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Tácticos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	3 A 5 PM	URBANO	3	RESISTENCIA CONTINUA EN DIFERENTES DISTANCIAS	coordinacion en curva	RELEVOS EN FILAS DE DOS Y TRES DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA RELACIONES ALTAS EN ANILLO VIAL DEL COMPLEJO DEPORTIVO PARA DISPONER EL CUERPO AL LOS EJERCICIOS PRINCIPALES DE LA SESION		
			CENTRAL		REALIZAR EJERCICIOS EN EL ANILLO VIAL PARA MEJORA RESISTENCIA, COMBINANDO CON TECNICA Y POSICION DE PIES		
			FINAL		MOVILIDAD ARTICULAR EN RELACIONES ALTAS PARA RECUPERACION		

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Tácticos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MARTES	COMPLEJO DEPORTIVO	2-4 PM	URBANO	4	RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS	FORTALECIMIENTO EN TECNICA DE PEDALEO Y POSTURA SOBRE LA BICICLETA EN TERRENO PLANO	MANEJO DE AVANCES (MANEJO CAMBIOS DE BICICLETA)
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE, DESCENDENTE, DESPLAZAMIENTOS FRONTALES Y LANZAMIENTOS DE ANDA		
			CENTRAL		REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA, DIFERENTES RELACIONES -RELEVOS EN FILA DE A PAREJA EN DIFERENTES DISTANCIAS		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESCENDENTE ASCENDENTE Y SOPLACION DE LOS VALORES DEL MES		

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Tácticos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	4 A 6 PM	URBANO RURAL	5	SALIDA ANILLO VIAL EN BICICLETA PARA MEJORA DE LA RESISTENCIA CONTINUA	FORTALECIMIENTO EN TECNICA DE PEDALEO Y POSTURA SOBRE LA BICICLETA EN TERRENO PLANO	RELEVOS EN FILAS DE UNO Y DOS DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR EN BICICLETA SOBRE EL ANILLO VIAL DEL COMPLEJO DEPORTIVO		
			CENTRAL		REALIZAR EJERCICIOS DE TECNICA DE PEDALEO Y POSTURA SOBRE BICICLETA DURANTE 30 MIN CON CADENCIA DE PEDALEO ALTA Y RELACION BAJAS		
			FINAL		REALIZAR RECUPERACION EN TERRENO LLANO PARA ELIMINAR LA FC		

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Tácticos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
JUEVES	COMPLEJO DEPORTIVO	9 A 11 AM	URBANO	6	RESISTENCIA EXPLOSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DESPLAZAMIENTO)	MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO EN CONDUCCION EN CURVACION 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		MOVILIDAD 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 REALIZAR EJERCICIOS DE SLALOM SENCILLO Y DOBLE		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESCENDENTE ASCENDENTE		

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Tácticos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
VIERNES	COMPLEJO DEPORTIVO	11 AM A 12 DE AM	URBANO	7	RESISTENCIA EXPLOSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DESPLAZAMIENTO)	REALIZAR EJERCICIOS FRENADO E IMPULSO	RELEVOS EN FILAS DE UNO Y DOS DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE, DESPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS SALTOS Y COORDINACION PARA EL AUMENTO DE LA FC		
			CENTRAL		REALIZAR EJERCICIOS DE IMPULSO DE BICICLETA EN FIESTA Y FRENADO CON PIES EN CURVA, REALIZAR EJERCICIOS DE DIFERENTES FORMAS DE FRENADO,		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESCENDENTE ASCENDENTE, INDICANDO Y ENSEÑANDO CADA PARTE DEL CUERPO A LOS ESTUDIANTES		

FABIO ANDRES ARTEAGA GIRALDES		ALEXANDER LOZANO	
PROFESOR	FIRMA	METODOLOGO	FIRMA METODOLOGO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Disciplina: CICLISMO DE RUTA	Fecha: 12 - 16 DE SEPTIEMBRE 2022	Tipo de Ciclo: CARGA	Semana del ciclo: 22	Sesiones: 5	Tipo de mesociclo: PREPARATIVO	Grupo: INICIACION Y FORMACION	Genero: MIXTO	Fecha entrega: 15 SEPTIEMBRE 2022

Objetivo de la Semana	Objetivo de la Sesión	Observaciones Semana Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PREVENCIALES REALIZAR EJERCICIOS DE TECNICOS Y FISICOS EN PRO DE MEJORA DE LOS DEPORTISTAS	• Artista 1: Cree estar poseer estatus de rockstar, con compañeros y adversarios en plan fiesta después como herramienta de estar bien para la integración y la apreciación mutua entre las personas. Los que creen ser el tema "la sociedad apoya el construcción de un mundo mejor y más sociable a través del deporte". • Explicación de Emociones: La Educación de Emociones es la capacidad de reconocer y de afrontar los sentimientos y nuestra actitud propia, luego de ello el cómo. Por lo anterior, se les hace muy difícil aprender a reconocer las propias reacciones, deseos, necesidades, emociones, las personales, las situaciones y de cuáles son las consecuencias y de las evaluaciones que nos provocan y cómo nos afectan.	REALIZAR INDUCCION A LA ESCUELA FORMACION - NUEVOS NUEVOS - CONTINUAR CON EJERCICIOS DE HABILIDAD SOBRE BICICLETA Y SALIDAS	

Día	Lugar de Trabajo	Horario	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Técnicos - Pedagógicos
Lunes	COMPLEJO DEPORTIVO	3 PM A 4 PM	URBANO	9	INDUCCION CICLISMO DE RUTA (manejo de avances)	EJERCICIOS DE CONDUCCION (slalom doble)	INDUCCION CICLISMO DE RUTA (manejo de avances)
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MANEJO DE ARTICULACION ASCENDENTE DESCENDENTE , DESPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNA PARA EL AUMENTO DE LA FC	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALON SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA	
			CENTRAL		REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALON SENCILLO Y DOBLE SOBRE BICICLETA		
			FINAL		CHARLA SOBRE MANEJO DE AVANCES , CAMBIOS DE BICICLETA Y SUS DIFERENTES FORMAS DE UTILIZAR		
Día	Lugar de Trabajo	Horario	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Técnicos - Pedagógicos
Martes	COMPLEJO DEPORTIVO	2-4 PM	URBANO	9	SALIDA EN BICICLETA PARA LA MEJORA DE LA RESISTENCIA CONTINUA	REALIZAR EJERCICIOS DE SLALOM SENCILLO	RELEVOS EN FILAS DE A UNO Y DOS DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		CALENTADO A LISTA DE ESTUDIANTES DEL COLEGIO PARA HACER MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA DURANTE 20 MIN EN DIFERENTES RELACIONES		
			CENTRAL		REALIZAR EJERCICIOS DE TECNICA INDIVIDUAL Y GRUPAL SOBRE EL ANILLO VIAL		
			FINAL		VUELTA A LA CALMA PEDALEO SUAVE A RUEDA EN DIFERENTES POSICIONES SOBRE MANUBRIO		
Día	Lugar de Trabajo	Horario	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Técnicos - Pedagógicos
Miércoles	COMPLEJO DEPORTIVO	4 A 6 PM	URBANO	12	RESISTENCIA CONTRA LA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS	REALIZAR EJERCICIOS CONDUCCION DE 360 GRADOS	MANEJO DE AVANCES (MANEJO CAMBIOS DE BICICLETA)
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DESPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS PARA EL AUMENTO DE LA FC REALIZAR LANZAMIENTOS DE PELOTA PARA LA MEJORA DE PERSEPCION TIEMPO DISTANCIA		
			CENTRAL		REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA DIFERENTES RELACIONES -RELEVOS EN FILA Y DE EQUILIBRIO ESTATICO SOBRE BICICLETA		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENDENTE ASCENDENTE Y BOCA ABAJO LOS VALORES OLIMPICOS DEL MES		
Día	Lugar de Trabajo	Horario	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Técnicos - Pedagógicos
Jueves	COMPLEJO DEPORTIVO	2 A 4 PM	URBANO	11	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION SLALON SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA	CONDUCCION EN CURVA DERECHA	MANEJO DE AVANCES (MANEJO CAMBIOS DE BICICLETA)
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		REALIZAR EJERCICIOS CON DIFERENTES ELEMENTOS (BALONES, AROS, BALONES) DE COORDINACION Y ACTIVIDAD FISICA		
			CENTRAL		EJERCICIOS DE GIROS EN UN ENFASE DE LA PISTA		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENDENTE ASCENDENTE		
Día	Lugar de Trabajo	Horario	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Técnicos - Pedagógicos
Viernes	COMPLEJO DEPORTIVO	8 A 11:00	URBANO	12	RESISTENCIA EXPLOSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DESPLAZAMIENTO)	MANTENIMIENTO DE EQUILIBRIO EN CONDUCCION EN CURVA CON UNA SOLA MANO Y ALTERNADO (ZIG ZAG) DESARROLLO DE AGILIDAD GRUPAL SUPERANDO OBSTACULOS	RELEVOS EN FILAS DE DOS Y TRES DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DESPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS PARA EL AUMENTO DE LA FC		
			CENTRAL		EJECUTAR EJERCICIOS EN CURVA CON UNA MANO ALTERNADO (ZIG ZAG) REALIZAR EJERCICIOS DE MOVIMIENTO PROGRESIVO DEL VELOCIDAD EN LOS EJERCICIOS DE SUPERACION DE OBSTACULOS REALIZAR EJERCICIOS DE SLALON SENCILLO Y DOBLE		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENDENTE ASCENDENTE		
Día	Lugar de Trabajo	Horario	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Técnicos - Pedagógicos
Sabado	COMPLEJO DEPORTIVO	11 AM A 12 30 A M	URBANO	13	RESISTENCIA EXPLOSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DESPLAZAMIENTO)	REALIZAR EJERCICIOS FRENADO E IMPULSO	RELEVOS EN FILAS DE UNO Y DOS DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DESPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS SALTOS Y COORDINACION PARA EL AUMENTO DE LA FC		
			CENTRAL		REALIZAR EJERCICIOS DE IMPULSO DE BICICLETA EN RECTA Y FRENADO CON PIES EN CURVA REALIZAR EJERCICIOS DE DIFERENTES FORMAS DE FRENADO		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENDENTE ASCENDENTE , INDICANDO Y ENFATIZANDO CADA PARTE DEL CUERPO A LOS ESTUDIANTES		

FABIO ANDRES PINZON GRAJALES		ALEXANDER LOZANO	
PROFESOR	FIRMA	METODOLOGO	FIRMA METODOLOGO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

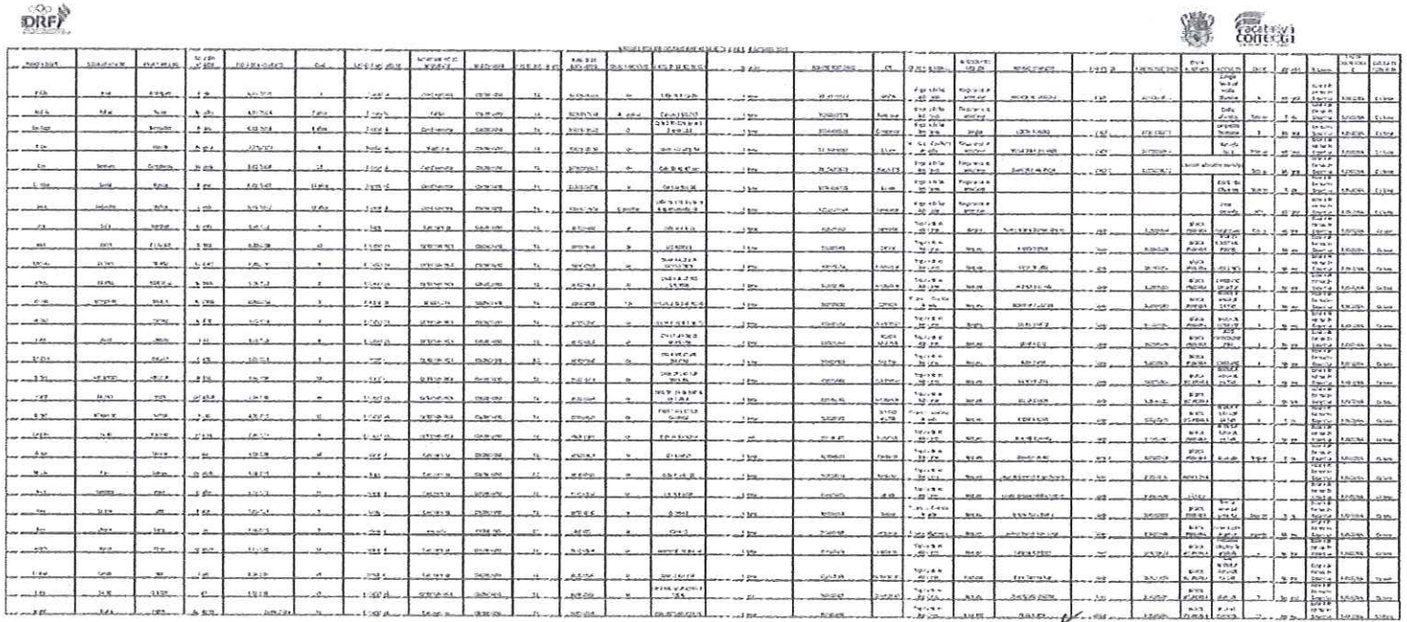
PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha: AL 4 DE SEPTIEMBRE 2022	Ficha: Maria CAROA	Numero del Mesos: 26	Sesiones: 2	Tipo de mesos: ACUMULACION	Grupo: INICIACION Y FORMACION	Genero: MIXTO	fecha entrega: 1 DE SEP
Objetivo del Mes	Objetivo social	Objetivo de la Semana	Observaciones Mesos Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES REALIZAR EJERCICIOS DE TECNICOS Y FISICOS EN PRO DE MEJORA DE LOS DEPORTISTAS	• Amistad: Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de acercamiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que la persona entiende la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte". • Expresión de Emociones: La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y sobre todo propios, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y otras nos afectan.	REALIZAR INDUCCION A LA ESCUELA FORMACION -CONTINUAR CON EJERCICIOS DE HABILIDAD SOBRE BICICLETA, TRABAJAR EJERCICIOS COMPLETOS SOBRE BICICLETA	

Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Deportistas	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
Martes	COMPLEJO DEPORTIVO	9 AM A 11 AM	URBANO	1	RESISTENCIA EXTENSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DESPLAZAMIENTO)	MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO EN CONDUCCION EN CURVA BIMANUAL DESARROLLO DE AGILIDAD GRUPAL SUPERANDO OBSTACULOS	RELEVOS EN FILAS DE UNO Y DOS DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			LLAMADO A LISTA DE DEPORTISTAS MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DESPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS PARA EL AUMENTO DE LATO		
		CENTRAL			EJECUTAR EJERCICIOS EN CURVA CONTRA RELOJ ALTERNADO IDA - DER REALIZAR EJERCICIOS DE AUMENTO PROGRESIVO DE VELOCIDAD EN LOS EJERCICIOS DE SUPERACION DE OBSTACULOS PASOS ESTRECHOS Y BALANCIN REALIZAR EJERCICIOS DE RESISTENCIA MEDIA EN ANILLO VIAL		
		FINAL			REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENDENTE ASCENDENTE DURANTE 15 MIN EN TODOS LOS PLANOS MUSCULARES TRABAJADOS		

Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Deportistas	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
Sabado	COMPLEJO DEPORTIVO	11 AM A 2:30 PM	URBANO	2	RESISTENCIA EXTENSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DESPLAZAMIENTO)	REALIZAR EJERCICIOS FRENADO E IMPULSO	RELEVOS EN FILAS DE UNO Y DOS DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DESPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS SALTOS Y COORDINACION PARA EL AUMENTO DE LATO		
		CENTRAL			REALIZAR EJERCICIOS DE IMPULSO DE BICICLETA EN RECTA Y FRENADO CONFIES EN CURVA ,REALIZAR EJERCICIOS DE PASO EN BALANCIN.		
		FINAL			REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESCENDENTE ASCENDENTE , INCIDANDO Y ENSEÑANDO CADA PARTE DEL CUERPO A LOS ESTUDIANTES		

FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES		ALEXANDER LOZANO	
PROFESOR	FIRMA	METODOLOGO	FIRMA METODOLOGO



BASE DE DATOS CLUB 83 COLEGIO SILVERIA ESPINOZA DE RENDON 23 FEBRERO 5 OCTUBRE DE 2023

1	RUTH	VALENTINA	LOPEZ	CASTRO	27/11/2008	13	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	T.I.	1011103003	O+		URBANO	3134274154	NUEVA EPS	ENSEÑA en las Anteriores	INCORPORACION	AMANDA CASTRO	FAMILIAR	3228001158	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	OCLUSIVO
2	KAREN	JULIETH	PEREZ	CALDERON	8/06/2007	14	FALDATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	T.I.	1030863295	A+		URBANO	3207982269	SANIDAD MILITAR	ENSEÑA en las Anteriores	NINGUNO	ERIKA CALDERON	FAMILIAR	3207982269	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	OCLUSIVO
3	DAYNA	GABRIELA	PEÑA	BARRERA	14/08/2008	15	FALDATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	T.I.	1030564328			URBANO		FAMISANAR	ENSEÑA en las Anteriores	ASMA	YENIFER BARRERA	FAMILIAR	3167381796	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	OCLUSIVO
4	MARIA	SOFIA	BOHORQUEZ	SALINAS	26/12/2008	13	FALDATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	T.I.		O+	VEREDA SAN RAFAEL	RURAL	3136057327	FAMISANAR	ENSEÑA en las Anteriores	ALERGICA	LEIDY SALINAS	FAMILIAR	3205430256	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	OCLUSIVO
5	LUNA	DANIELA	CASTAÑEDA	OVIEDA	18/04/2005	17	VALLEDUPAR	CORDOBA	COLOMBIANO	T.I.	1067604984	B+		URBANO	3228331766	SANIDAD MILITAR	ENSEÑA en las Anteriores	Ninguna de las anteriores	PAMELA OVIEDA	FAMILIAR	3214136166	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	OCLUSIVO
6	LAURA	VALENTINA	SOFFES	TABORDA	12/12/2007	14			COLOMBIANO	T.I.	1030556117	A+		URBANO	3138614963	NUEVA EPS	ENSEÑA en las Anteriores	NINGUNA de las anteriores	NANCY TABORDA	FAMILIAR	3133064605	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	OCLUSIVO
8	ALISON		BOHORQUEZ	OSPINA	9/05/2009	13	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	T.I.	1034864235	A+		URBANO		COMPENSAR	ENSEÑA en las Anteriores	NINGUNA de las anteriores	JOHAN BOHORQUEZ	PADRE	3114767512	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	OCLUSIVO
9	MARIA	ALEJANDRA	SOFFES	SANTA	3/02/2011	11	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	T.I.	1028871375	B+	VEREDA SAN RAFAEL	RURAL	3123803674	FAMISANAR	ENSEÑA en las Anteriores	URTICARIA, DERMATITIS	DIANTTHA CHAPARRO	FAMILIAR	3127581368	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	OCLUSIVO
10	LAURA	CAMILA	SOFFES	SANTA	22/04/2009	13	FALDATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	T.I.	1030851027		VEREDA SAN RAFAEL	RURAL	3123803674	FAMISANAR	ENSEÑA en las Anteriores	DERMATITIS ATOPICA	DIANTTHA CHAPARRO	FAMILIAR	3127581368	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	OCLUSIVO
11	EMMA	SOFIA	SILVA	GAROA	31/11/2008	13	FALDATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	T.I.	1030659300	O+		URBANO	3114760130		ENSEÑA en las Anteriores	DERMATITIS ATOPICA	CLARA GAROA	FAMILIAR	3213755530	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	OCLUSIVO
12	HELEN	VALENTINA	BARBOSA	MARTINEZ	17/02/2010	13	FALDATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	T.I.		O-		URBANO	3107742759	NUEVA EPS	ENSEÑA en las Anteriores	NINGUNA de las anteriores	ANGELICA MARTINES	FAMILIAR	3143958569	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	OCLUSIVO
13	LISETH	GABRIELA	PUENTES	MEDINA	24/02/2009	13	FALDATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	T.I.	1030969147	O+		URBANO	3204832513	FAMISANAR	ENSEÑA en las Anteriores	NINGUNA de las anteriores	MILENA HUERTAS	FAMILIAR	3133891174	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	OCLUSIVO
14	ALEJANDRA		VILLAFRADA		23/08/2008	13	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	T.I.	1074185497	O+	VEREDA SAN RAFAEL	RURAL	3153519680	NUEVA EPS	ENSEÑA en las Anteriores	PINTIS	CRISTINA CASTILLO	FAMILIAR	3185670277	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	OCLUSIVO
15	TATIANA	ZAMORANO	SUAREZ		6/11/2008	13	FALDATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	T.I.	1030900135	A+		RURAL	3042726937	FAMISANAR	ENSEÑA en las Anteriores	DERMATITIS	YULI GARCIA	FAMILIAR	3124934748	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	OCLUSIVO
16	SUE	ANDREA	GONZALES	VERGARA	25/04/2008	14	FALDATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	T.I.	1030585928	O+		RURAL	3214066234	FAMISANAR	ENSEÑA en las Anteriores	MIGRAÑA	ARAMENTA	AGUILA	3114658241	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	OCLUSIVO
17	SARA	SOFIA	VASQUEZ	GOMEZ	23/01/2008	14	FALDATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	T.I.	1030858155	O+		RURAL	3115487578	FAMISANAR	ENSEÑA en las Anteriores	MIGRAÑA	MARIA DIAZ	AGUILA	3113812142	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	OCLUSIVO
18	ZARA	MARIA	PATIÑO	ROMERO	25/05/2009	13	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	T.I.	1066718750	A+		RURAL	3012933596	SALUD TOTAL	ENSEÑA en las Anteriores	NINGUNA de las anteriores				BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	OCLUSIVO

BASE DE DATOS CICLISMO CATEGORIA PUSH BIKE 02 SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE DE 2022

1	JUAN	JOSE	[illegible]	ARDILA	17/12/2019	2	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	PC	1070992955	A+	CRA 54 [illegible]	Urbano	3102229232	SANITAS	Ninguna de las Anteriores	NINGUNO	JUAN PABLO LOAIZA	PADRE	3102229232		JEAN PIAGET	FAVORECIDO	Mañana	Escuela de Formación Deportiva	IVN 3 JPB	CICLISMO PUSH BIKE			
2	JERONIMO		[illegible]	COLORADO	30/10/2019	2	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	RC	1016930771	O+	DG 11 A [illegible] 11	Urbano	3112082535	SANITAS	Ninguna de las Anteriores	NINGUNO	ALBERTO LOZANO	PADRE	3112082535				Escuela de Formación		IVN 3 JPB	CICLISMO PUSH BIKE			
3	JERONIMO		[illegible]	CASTRO	24/01/2017	5	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	RC	1070987910	O+	CRA 9 [illegible] 12	Urbano	3132330157	SANITAS	Ninguna de las Anteriores	NINGUNO	DIEGO FORERO	PADRE	3133830157	BASICA PRIMARIA	BAMBINOS SCHOOL	FAVORECIDO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	IVN 3 JPB	CICLISMO PUSH BIKE			
4	IAN	SAMUEL	[illegible]	MAYORGA	27/03/2018	4	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	RC	1070991150	O+	CRA 1 [illegible] 33	URBANO	3112319274	COMPENSAR	Ninguna de las Anteriores	NINGUNO	LEIDY MAYORGA	MADRE	3112319274		JARDIN SEMILLAS DE AMOR		Escuela de Formación		IVN 3 JPB	CICLISMO PUSH BIKE			
5	JUAN	PABLO	[illegible]	MAYORGA	26/03/2018	4	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	RC	1070991043	O+	CRA 1 [illegible] 32	URBANO	3112319274	COMPENSAR	Ninguna de las Anteriores	NINGUNO	LEIDY MAYORGA	MADRE	3112319274		JARDIN SEMILLAS DE AMOR		Escuela de Formación		IVN 3 JPB	CICLISMO PUSH BIKE			
6	MATIAS		[illegible]	CHAVARRO	29/12/2017	4	FINCATATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	RC	1070990096	O+	CRA 2 [illegible] B BIS	URBANO	3165815008	NUEVA EPS	Ninguna de las Anteriores	ALERGIAS	SANDRA CHAVARRO	MADRE	3165815008	JARDIN	JARDIN Y SUS AMIGOS		MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	IVN 3 JPB	CICLISMO PUSH BIKE			
8	MARIA	ANTONIA	[illegible]	PICO	23/11/2018	4	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	RC	1145832475	O+	CRA 4 [illegible] A 47	URBANO	3183835279	FAMISANAR	Ninguna de las Anteriores	NINGUNO	MARIA PICO	MADRE	3183835279	JARDIN	MAYOR DE OCCIDENTE		UNICA	Escuela de Formación Deportiva	IVN 3 JPB	CICLISMO PUSH BIKE			
9	JERONIMO		[illegible]	MERCHAN	8/08/2018	4	FINCATATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	RC	1070991190	O+	CRA 2 [illegible] #8 C 72	URBANO	3114303253	FAMISANAR	Ninguna de las Anteriores	NINGUNO	DIANA MERCHAN	MADRE	3114303253	JARDIN	LA ALEGRIA DEL SABER	KINDER	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	IVN 3 JPB	CICLISMO PUSH BIKE			
10	JUAN	MARTIN	[illegible]	TORRES	22/12/2018	4	IBAGUE	TOLIMA	COLOMBIANO	RX	1107990091	A+	CRA 4 [illegible]	URBANO	3176090127	SANITAS	Ninguna de las Anteriores	NINGUNO	MAREYA TORRES	MADRE	3176090127		CLUB DE LOS PEQUES	CERO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	IVN 3 JPB	CICLISMO PUSH BIKE			
11	THOMAS	ALEXANDER	[illegible]	ALARCON	24/03/2017	5	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	RX	1019914508	O+	DG 22 [illegible] 71	URBANO	3124274328	COMPENSAR	Ninguna de las Anteriores	NINGUNO	JOHANA ALARCON	MADRE	3124274328	JARDIN	CASA CUNA PEQUEÑOS	FAVORECIDO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	IVN 3 JPB	CICLISMO PUSH BIKE			
12	EIDAN	JERONIMO	[illegible]	AMAZO	15/07/2019	3	FINCATATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	RX	1070992120	B+	VEREDA LA SELVA	RURAL	3147615375	FAMISANAR	Victima del Conflicto Armado	NINGUNO	YEIMI AMAZO	MADRE	3147615875				MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	IVN 3 JPB	CICLISMO PUSH BIKE			
13	MATIAS	SANTIAGO	[illegible]	PORTILLA	23/08/2019	3	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	RX	1084404574	B+	CALLE 5 [illegible] 00	URBANO	3144654042	SANIDAD MILITAR	Ninguna de las Anteriores	NINGUNO	NANCY PORTILLA	MADRE	3144654042				MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	IVN 3 JPB	CICLISMO PUSH BIKE			
14	NICOLAS		[illegible]	JIMENEZ	29/11/2019	2, 3/2	FINCATATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	RX	1070992119	O+	VEREDA ALTO DE CORDOBA	RURAL	3104379766	FAMISANAR	Ninguna de las Anteriores	NINGUNO	NICOLL JIMENEZ	MADRE	3104379766	JARDIN	CLUB LOS PEQUES	CERO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	IVN 3 JPB	CICLISMO PUSH BIKE			
15	JERONIMO		[illegible]	LOAIZA	7/08/2020	2	FINCATATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	RX	1069691568	O+	CONJUNTO SAN RAFAEL	URBANO	3138590501	FAMISANAR	Ninguna de las Anteriores	NINGUNO	MARISEL LOAIZA	MADRE	3138590501	JARDIN	CLUB LOS PEQUES	CERO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	IVN 3 JPB	CICLISMO PUSH BIKE			

1. OBJETIVOS PERIODO 2 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE 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 3 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.**
- ✓ **Continuar con las sesiones de la categoría pusch bike .**

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**
- **Desarrollar habilidades motrices mediante ejercicios con bicicleta**

LOS SUBRAYADOS SON LOS OBJETIVOS CUMPLIDOS DEL PERIODO DEL 2 de septiembre AL 1 DE octubre 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

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2022

DEPORTE: CICLISMO PERIODO 2 de septiembre - 1 DE octubre 2022

DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
MAÑANA	8 am a 10 am Pusch bike					9: 30 AM A 11: 00 AM INICIACIÓN (6 A 9 AÑOS) FORMACIÓN (10 A 17 AÑOS) 11: 00AM 12:30 M PUSH BIKE 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		2:00 PM A 4: 00 PM SILVERIA ESPINOZA INIC ACIÓN 4: 00 PM A 6:00 PM COMPLEJO DEPORTIVO	2:30 PM A 4:00 PM PUSH BIKE		

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



PROFESOR:
FABIO ANZOLA
CEL : 3144309712

Cra. 3 No. 5-68 / PBX: (57+1) 843 9101 / Código Postal 253031 / www.facatativa-cundinamarca.gov.co