Facatativá, 2 DE NOVIEMBRE Del 2022

CUENTA DE COBRO No 03

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)

TERCER 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 OCTUBRE AL 1 NOVIEMBRE 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 2 DE NOVIEMBRE 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: 2022-11-08, 04:00:43 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1049555105

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

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	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días	Días	Días	Días	Días	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 INTERÉSES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 0	$ 160.000	$ 125.000	$ 10.500	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 295.500	$ 0	$ 295.500

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

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

¡El Poder de lo SIMPLE!

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

PERIODO DEL INFORME	**2 DE OCTUBRE DE 2022 al 1 de NOVIEMBRE 2022**	**CONTRATO No**	071	**DE**	2022	**PAGO**	3	**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	1049555105	**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	$ 4.193.333	**SALDO PENDIENTE**	$ 1.700.000	**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 octubre al 1 de noviembre se desarrollaron en un 90 % los objetivos propuestos, se terminó con el proceso de iniciación (Silveria Espinoza) se continuo 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 OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE 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 , INICIACIÓN Y FORMACIÓN EN EL COMPLEJO DEPORTIVO periodo de **2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022**, REALIZANDO SESIONES PRESENCIALES estipuladas en la planeación general mensual, semanal y diaria y los horarios de sesiones de entrenamiento. Se continúo proceso formativo con la categoría PUSH BIKE, con 4 horas semanales, SE TERMINO con el proceso de iniciación en ciclismo con las estudiantes del colegio Silveria, Espinoza con tiempo de entrenamiento de 2 horas semanales. Dando resultados satisfactorios en pro de la evolución deportiva de las estudiantes del colegio. 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 está avanzando con esta categoría con los ejercicios de frenado de diversas formas ei impulso ,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 y actividades programadas por la dirección general en el periodo de **2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022**	**ANEXO FOTOGRÁFICO : 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17 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>3 AL 9 DE OCTUBRE 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 2</td><td>10 AL 16 DE OCTUBRE 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 3</td><td>17 AL 23 DE OCTUBRE 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 4</td><td>24 AL 30 DE OCTUBRE 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 5</td><td>31 DE OCTUBRE AL 1 NOVIEMBRE 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 de **2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE 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>29 de septiembre 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 2</td><td>6 de OCTUBRE 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 3</td><td>13 de OCTUBRE 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 4</td><td>20 de OCTUBRE 2022</td></tr><tr><td>SEMANA 5</td><td>27 de OCTUBRE 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 60 DEPORTISTAS que realizan 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>27 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>60 deportistas</td></tr></table>
En el periodo de2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022</td><td>ANEXO BASE DE DATOS Y MATRIZ 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 OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE 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 TIERRA GRATA ALTA , junto con las escuelas de BMX Y VOLEIBOL EN EL 2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022</td><td>ANEXO FOTOGRÁFICO 18</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 los eventos que el Instituto de Deporte y Recreación de Facatativá “IDRF”, programe y requiera su apoyo o participación,</td><td>Se asistió a las diferentes reuniones Y Actividades convocadas por el supervisor del contrato descritas de la siguiente manera:</td><td>ANEXO FOTOGRÁFICO 19-20-21-22-</td></tr>
</table>

	independientemente de la disciplina deportiva de la que trate el evento.	<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>10 DE OCTUBRE 2022</td><td>5 PM</td><td>Coliseo central</td><td>REUNIÓN JUEGOS DE CUNDINAMRCA ,RECOMENDACIONES GENERALES , INFORMACION ACTIVIDADES</td><td>6:30 PM</td><td>JAQUELINE TOBACIA,NELSON RODRÍGUEZ</td></tr><tr><td>26 DE OCTUBRE 2022</td><td>1 PM</td><td>PLATAFORMA MEET</td><td>INFORMACIÓN ACTIVIDADES DEL IDRF , DÍA DULCE HALLOWEEN</td><td>2 PM</td><td>JAQUELINE TOBACIA,NELSON RODRÍGUEZ</td></tr><tr><td>30 DE OCTUBRE 2022</td><td>8 AM</td><td>PARQUE DE LOS NIÑOS</td><td>CELEBRACION HALLOWEN POR PARTE DEL IDRF</td><td>2 PM</td><td>JAQUELINE TOBACIA,NELSON RODRÍGUEZ</td></tr><tr><td>31 OCTUBRE 2022</td><td>3 PM</td><td>VIAS DE FACATATIVA, COLISEO</td><td>CELEBRACIÓN ,DESFILE HALLOWEEN POR PARTE DE ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL</td><td>9 PM</td><td>JAQUELINE TOBACIA,NELSON RODRÍGUEZ</td></tr></table> **EN EL PERIODO DEL 2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE 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-	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 OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE 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 OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022**	**SE REALIZARAN LAS ACTIVIDADES EN EL PERIODO QUE SE LLEGARAN A PRESENTARSE DIRECTRICES NACIONALES POR EMERGENCIA DEL COVID 19** **ANEXO FOTOGRAFICO : 23-24**

	facatativacundinamarca.gov.co/) e (institutodedeportesyrecreaciondefacatativa–IDRF), las evidencias serán enviadas al correo (prensadeportesfacatativa@gmail.com)..		
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 OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022.**	**ANEXO FOTOGRÁFICO 9-15**
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	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 OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022.** El material didáctico lo relaciono a continuación:	**ANEXO CARTA DE SOLICITUD MATERIAL IDRF**

	relación contractual, proceso que se ejecutará mediante acta, para efectos de paz y salvo y liquidación bilateral del contrato conforme lo establece la Ley 80 de 1993 y el Decreto 019 de 2012.	<table><tr><td>CANTIDAD</td><td>MATERIAL</td><td>ESTADO</td></tr><tr><td>2</td><td>RODILLOS DE CALENTAMIENTO</td><td>BUENO</td></tr><tr><td>20</td><td>CONOS DE 20 CM</td><td>BUENO</td></tr><tr><td>30</td><td>PLATOS</td><td>BUENO</td></tr><tr><td>15</td><td>AROS</td><td>BUENO</td></tr><tr><td>2</td><td>BALONES</td><td>REGULAR</td></tr></table>	
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 OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022**de la escuela de formación deportiva en **CICLISMO** el día 16 **de NOVIEMBRE 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 OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022**	**ANEXO PLANES SEMANALES , FOTOGRAFÍAS DEL PERIODO NOMBRADO (2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE 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:	TRASMOTO			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE TRASMOTO PREVIO A INTERCOLEGIADOS			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	CARRETERA CALLE 80 FACATATIVA	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 1	**Fecha: 03 DE OCTUBRE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	CONDUCCION			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN BIMANUAL			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFIA No: 2**	**Fecha: 03 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	INTERCOLEGIADOS			
OBJETIVO	PARTICIPAR EN LA FASE DEPARTAMENTAL DE JUEGOS INTERCOLEGIADOS			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	TOCANCIPA	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 3	**Fecha: 05 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	INTERCOLEGIADOS			
OBJETIVO	PARTICIPAR EN LA FASE DEPARTAMENTAL DE JUEGOS INTERCOLEGIADOS			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	TOCANCIPA	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFÍA No: 4**	**Fecha: 06 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	INTERCOLEGIADOS			
OBJETIVO	PARTICIPAR EN LA FASE DEPARTAMENTAL DE JUEGOS INTERCOLEGIADOS			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	TOCANCIPA	**OBLIGACIÓN No:**	**FOTOGRAFÍA No:** 5	**Fecha 06 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	IMPULSO Y FRENADO			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE IMPULSO Y FRENADO SOBRE BICICLETA			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFIA No: 6**	**Fecha: 08 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	CONDUCCIÓN			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE SLALOM SENCILLO Y DOBLE			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 7	**Fecha: 08 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	RESISTENCIA CONTINUA			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE RESISTENCIA CONTINUA			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFIA No: 8**	**Fecha: 12 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES

TEMA:	**POSTURA**			
OBJETIVO	**REALIZAR EJERCICOS DE POSTURA SOBRE BICICLETA**			
PERIODO	**2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022**			
LUGAR	**COMPLEJO DEPORTIVO**	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No: 9**	**Fecha: 15 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES

TEMA:	GIROS			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE GIROS 360 GRADOS E IMPULSO			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	**COMPLEJO DEPORTIVO**	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFÍA No: 10**	**Fecha: 15 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	EQUILIBRIO ESTÁTICO			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTÁTICO SOBRE BICICLETA			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 11	**Fecha 19 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	EQULIBRIO			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTÁTICO SOBRE BICICLETA			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 202			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**:2	**FOTOGRAFÍA No: 12**	**Fecha 19 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	IMPULSO			
OBJETIVO	REALIZAR EJEJRCICIOS DE IMPULSO SOBRE BICICLETA			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 13	**Fecha 20 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	DESCENSOS Y ASCENSOS			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE ASCENSO Y DESCENSO EN BICICLETA DE IMPULSO			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	SKATE PARK	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFIA No: 14**	**Fecha: 22 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	CONDUCCIÓN			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE SLALOM SENCILLO Y DOBLE			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:15**	**Fecha 24 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	TÉCNICA GRUPAL			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS DE RELEVOS EN FILA DE UN DEPORTISTA			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No**: 2	**FOTOGRAFIA No: 16**	**Fecha: 26 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	ACOPLE A RUEDA			
OBJETIVO	NO SE INICIO LA SESION POR LLUVIA			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	COMPLEJO DEPORTIVO	**OBLIGACIÓN No: 2**	**FOTOGRAFÍA No:** 17	**Fecha 27 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	VEREDA			
OBJETIVO	REALIZAR ACTIVIDADES LUDICO DEPORTIVAS CON NIÑOS DE LA VEREDA TIERRA GRATA ALTA			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	VEREDA TIERRA GRATA ALTA	**OBLIGACIÓN No**: 6	**FOTOGRAFIA No: 18**	**Fecha: 29 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	HALLOWEEN			
OBJETIVO	PARTICIPAR EN LA CELEBRACIÓN DE HALLOWEEN POR PARTE DEL IDRF			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	PARQUE DE LOS NIÑOS	**OBLIGACIÓN No:7**	**FOTOGRAFÍA No:** 19	**Fecha 30 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	HALLOWEEN			
OBJETIVO	PARTICIPAR EN EL DESFILE CELEBRACIÓN DE HALLOWEEN POR PARTE DE LA ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	CALLES DE FACATATIVA	**OBLIGACIÓN No**: 7	**FOTOGRAFIA No: 20**	**Fecha: 31 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	REUNIÓN			
OBJETIVO	PARTICIPAR REUNIÓN PARA INFORMACION DIA DULCE			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	PLATAFORMA MEET	**OBLIGACIÓN No: 7**	**FOTOGRAFÍA No:** 21	**Fecha 26 OCTUBRE 2022**

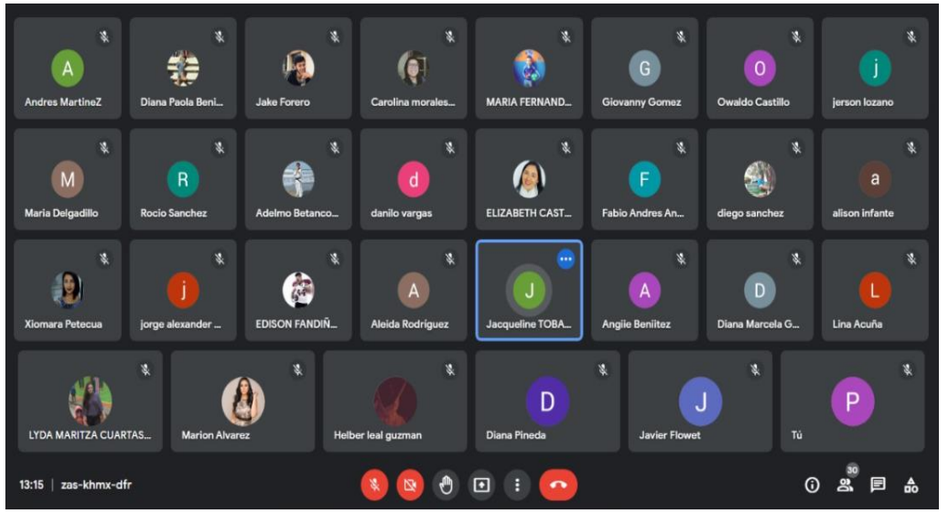


TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	REUNIÓN			
OBJETIVO	PARTICIPAR REUNIÓN INFORMACION JUEGOS DE CUNDINAMARCA			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	COLISEO CENTRAL	**OBLIGACIÓN No**: 7	**FOTOGRAFIA No: 22**	**Fecha: 10 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	PUBLICIDAD			
OBJETIVO	REALIZAR PUBLICIDAD EN REDES SOCIALES PERSONALES DE LOS EVENTOS DEL IDRF			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	PLATAFORMA FACEBOOK	**OBLIGACIÓN No: 8**	**FOTOGRAFÍA No:** 23	**Fecha: 27 DE OCTUBRE DE 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	PUBLICIDAD			
OBJETIVO	REALIZAR PUBLICIDAD EN REDES SOCIALES PERSONALES DE LOS EVENTOS DEL IDRF			
PERIODO	2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022			
LUGAR	PLATAFORMA FACEBOOK	**OBLIGACIÓN No**: 8	**FOTOGRAFIA No: 24**	**Fecha: 11 DE OCTUBRE DE 2022**



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte CICLISMO DE RUTA	FECHA 3 AL 9 DE OCTUBRE Objetivos del Mes	Tipo de Micro CARGA Objetivo social	Numero del micro 31	Ejercicios a Objetivos d	Tipo de meso ACUMULACION a la Semana	Grupo EDUCACION Y FORMACION	Genero MIXTO Observaciones M	Fecha entrega 29 DE SEPTIEMBRE 20 icro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES REALIZAR EJERCICIOS DE TECNICOS Y FISICOS EN PRO DE MEJORA DE LOS DEPORTISTAS	Valor: Nos brinda la base de lo que creemos que es correcto. Es un valor y es lo que nos hace de enfrentar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación. El valor físico es el que nos da la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico. El valor moral nos da la fuerza para hacer lo correcto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.	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 A 6 PM	URBANO	1	RESISTENCIA CONTINUA EN DIFERENTES DISTANCIAS	conduccion 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 CENTRALES DE LA SESION		
			CENTRAL		REALIZAR EJERCICIOS EN EL ANILLO VIAL PARA MEJORA RESISTENCIA ,COMBINANDOLOS CON TECNICA Y POSICION DE PIES		
			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	2-4 PM	URBANO	2	**RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS**	FORTALECIMIENTO EN TECNICA DE PEDALEO Y POSTURA SOBRE LA BICICLETA EN TERRENO DEPLANO	**MANEJO DE AVANCES (MANEJO CAMBIOS DE BICICLETA)**
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDIENTE DESCIENDIENTE , DEZPLAZAMIENTOS FRONTALES Y LANZAMIENTOS DE AROS		
			CENTRAL		REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA DIFERENTES RELACIONES -RELEVOS EN FILA Y ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES DISTANCIAS		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESCIENDIENTE ASCENDIENTE Y SOCIALIZACION DE LOS VALORES DEL MES		
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	4 A 6 PM	URBANO/RURAL	3	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 DE EL COMPLEJO DEPORTIVO		
			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		
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	9 A 11 AM	URBANO	4	**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 ASCENDIENTE DESCENDIENTE , 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 REALIZAR EJERCICIOS DE SLALOM SENCILLO Y DOBLE		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESCIENDIENTE ASCENDIENTE		
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	11 AM A 12 30 AM	URBANO	5	**RESISTENCIA EXPLOSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DEZPLAZAMIENTO)**	**REALIZAR EJERCICIOS FRENADO E IMPULSO**	**RELEVOS EN FILAS DEUNO Y DOS DEPORTISTAS**
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDIENTE DESCENDIENTE , DEZPLAZAMIENTOS 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 DESCIENDIENTE ASCENDIENTE , PIENSANDO Y ENSEÑANDO CADA PARTE DEL CUERPO A LOS ESTUDIANTES		

FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES		ALEXANDER LOZANO	
PROFESOR	FIRMA	METODOLOGO	FIRMA METODOLOGO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte CICLISMO DE RUTA	Fecha 10 AL 16 DE OCTUBRE 2022	Tipo de Micro CARGA	Numero del micro 32	Sesiones 5	Tipo de meso ENTRANTE	Grupo INICIACION Y FORMACION	Genero MIXTO	Fecha entrega 8 OCTUBRE 2022

Objetivo del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES Y REALIZAR EJERCICIOS DE TECNICOS Y FISICOS EN PRO DE MEJORA DE LOS DEPORTISTAS	Valor: Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación. El valor físico es el que nos da la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico. El valor moral nos da la fuerza para hacer lo correcto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.	REALIZAR INDUCCION A LA ESCUELA FORMACION ALUMNOS NUEVOS - CONTINUAR CON EJERCICIOS DE HABILIDAD SOBRE BICICLETA Y SALIDAS	

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	3 PM A 6 PM	URBANO	6	**INDUCCION CICLISMO DE RUTA (manejo de avances)**	**EJERCICIOS DE CONDUCCION (slalom der- izq)**	**INDUCCION CICLISMO DE RUTA (manejo de avances)**
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIZAR 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		
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	2-4 PM	URBANO	7	**SALIDA EN BICICLETA PARA 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		LLAMADO A LISTA DE ESTUDIANTES DEL COLEGIO REALIZAR MOVILICAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA DURANTE 20 MIN EN DIFERENTES RELACIONES		
			CENTRAL		REALIZAR EJERCICIOS DE TECNOCA INDIVIDUAL Y GRUPAL SOBRE EL ANILLO VIAL		
			FINAL		VUELTA A LA CALMA REALIZANDO ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES POSICIONES SOBRE MANUERIO		
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	4 A 6 PM	URBANO	8	**RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS**	**REALIZAR EJERCICIOSCONDUCION DE 360 GRADOS**	**MANEJO DE AVANCES (MANEJO CAMBIOS DE BICICLETA)**
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIZAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS PARA EL AUMENTO DE LA FC REALIZAR LANZAMIENTOS DE PELOTA PARA LA MEJORA DE PERSEPCION TIEMPO DISTANCIA		
			CENTRAL		REALIZAR MOVILICAD ARTOULAR SOBRE BICICLETA DIFERENTES RELACIONES -RELEVOS EN FILA Y DE EQUILIBRIO ESTATICO SOBRE BICICLETA		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESCENCENTE ASCENDENTE Y SOCIALIZR LOS VALORES OLIMPICOS DEL MES		
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
JUEVES	COMPLEJO DEPORTIVO	2 A 4 PM	URBANO	9	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA	CONDUCION EN CURVA DER IZQ	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 U EN AREA DELIMITADA		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESCENCENTE ASCENDENTE		
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	9 A 11 AM	URBANO	10	**RESISTENCIA EXPLOSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DEZPLAZAMIENTO)**	**MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO EN CONDUCCION EN CURVA CON UNA SOLA MANO Y ALTENADO (IZQ DER) DESARROLLO DE AGILIDAD GRUPAL SUPERANDO OBSTACULOS**	**RELEVOS EN FILAS DE DOS Y TRES DEPORTISTAS**
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIZAR 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 VELOCICAD EN LOS EJERCICIOS DE SUPERACION DE OBSTACULOS REALIZAR EJERCICIOS DE SLALOM SENCILLO Y DOBLE		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESCENCENTE ASCENDENTE		
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	11 AM A 12 30 AM	URBANO	11	**RESISTENCIA EXPLOSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DEZPLAZAMIENTO)**	**REALIZAR EJERCICIOS FRENADO E IMPULSO**	**RELEVOS EN FILAS DEUNO Y DOS DEPORTISTAS**
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIZAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS 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 DESCENCENTE ASCENDENTE , INDICANDO Y ENSEÑANDO CADA PARTE DEL CUERPO A LOS ESTUDIANTES		

FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES		ALEXANDER LOZANO	
PROFESOR	FIRMA	METODOLOGO	FIRMA METODOLOGO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha 17 AL 23 DE OCTUBRE 2022	Tipo de Micro: CARGA	Numero del micro: 33	Sesiones: 5	Tipo de meso: ENTRANTE	Grupo: INICIACION Y FORMACION	Genero: MIXTO	Fecha entrega: 13 OCTUBRE 202

Objetivos del Mes	Objetivo Social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES REALIZAR EJERCICIOS DE TECNICOS Y FISICOS EN PRO DE MEJORA DE LOS DEPORTISTAS	**Valor:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación. El valor físico es el que nos da la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico. El valor moral nos da la fuerza para hacer lo correcto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.	REALIZAR INDUCCION A LA ESCUELA FORMACION ALUMNOS NUEVOS - CONTINUAR CON EJERCICIOS DE HABILIDAD SOBRE BICICLETA Y SALIDAS	

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesion	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	3 PM A 6 PM	URBANO	12	**INDUCCION CICLISMO DE RUTA (manejo de avances)**	**EJERCICIOS DE CONDUCCION (slalom der- izq)**	**INDUCCION CICLISMO DE RUTA (manejo de avances)**
DESARROLLO DE LA SESION 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 REALIZAR RECORRIDO POR EL ANILLO VIAL DEL COMPLEJO DEPOTIVO PARA EJERCITAR EN CURVA A MAYOR VELOCIDAD LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN ESPACIO REDUCIDO ,		
			FINAL		CHARLA SOBRE MANEJO DE AVANCES , CAMBIOS DE BICICLETA Y SUS DIFERENTES FORMAS DE UTILIZAR		

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesion	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	2-4 PM	URBANO	13	**SALIDA EN BICICLETA PARA MEJORA DE LA RESISTENCIA CONTINUA**	**REALIZAR EJERCICIOS DE TECNICA DE PEDALEO EN BICICLETA**	**RELEVOS EN FILAS DE A UNO Y DOS DEPORTISTAS**
DESARROLLO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		LLAMADO A LISTA A ESTUDIANTES REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICILLETA DURANTE 20 MN EN DIFERENTES RELACIONES		
			CENTRAL		REALIZAR EJERCICIOS DE TECNICA INDIVIDUAL Y GRUPAL		
			FINAL		VUELTA A LA CALMA REALIZAR ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES POSICIONES SOBRE MANUBRIO		

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesion	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	4 A 6 PM	URBANO	14	**RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS**	**REALIZAR EJERCICIOS DE ACOPLE A RUEDA Y RELEVOS ,**	**MANEJO DE AVANCES (MANEJO CAMBIOS DE BICICLETA)**
DESARROLLO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS 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 ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES DISTANCIAS PASANDO POR PASOS ESTECHOS CORTOS Y LARGOS		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE Y SOCIALIZAR LOS VALORES OLIMPICOS DEL MES		

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesion	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
JUEVES	COMPLEJO DEPORTIVO	2 A 4 PM	URBANO	15	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA	CONDUCION EN CURVA DER IZQ	RELEVOS EN FILA
DESARROLLO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		REALIZAR EJERCICIOS CON DIFERENTES ELEMENTOS (BALORES ,ARO ,BALONES) DE COORDINACION Y ACTIVIDAD FISICA,		
			CENTRAL		EJERCICIOS DE CIRCUITO EN UN AREA DELIMITADA , TRANSPORTE DE ELEMENTOS CON MANOS Y PIES A AREA DELIMITADA,		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE		

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesion	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	9 A 11 AM	URBANO	16	**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 SESION DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		LLAMADO A LISTA DE DEPORTISTAS 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 REALIZAR EJERCICIOS DE SLALOM SENCILLO Y DOBLE		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE SOCIALIZACION DE VALOR DEL MES		

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesion	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	11 AM A 12:30 AM	URBANO	17	**RESISTENCIA EXPLOSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DEZPLAZAMIENTO)**	**REALIZAR EJERCICIOS FRENADO E IMPULSO**	**RELEVOS EN FILAS SEGUN Y DOS DEPORTISTAS**
DESARROLLO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS SALTOS Y COORDINACION PARA EL AUMENTO DE LA FC		
			CENTRAL		REALIZAR EJERCICIOS EN CIRCUITO DE BICICLETA EN RECTA Y EJERCICIOS DE CONDUCCION EN RECTA Y CURVA, REALIZAR EJERCICIOS DE DIFERENTES FORMAS DE FRENADO		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE , INDICANDO Y ENSEÑANDO CADA PARTE DEL CUERPO A LOS ESTUDIANTES		

FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES		ALEXANDER LOZANO	
PROFESOR	FIRMA	METODOLOGO	FIRMA METODOLOGO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha:24 AL 30 DE OCTUBRE2022	Tipo de Micro:CARGA	Numero del micro: 34	Sesiones: 5	Tipo de meso: ENTRANTE	Ciclo: INICIACION Y FORMACION	Genero:MIXTO	fecha entrega:20 DE OCTUBRE

Objetivo del Mes	Objetivo social	Objetivo de la Semana	Observaciones Micro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PREGENCIALES REALIZAR EJERCICIOS DE TECNICOS Y FISICOS EN PRO DE MEJORA DE LOS DEPORTISTAS	**Valor:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto, Es un valor y también la habilidad de enfrentar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación. El valor físico es el que nos da la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico. El valor moral nos da la fuerza para hacer lo correcto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.	REALIZAR INDUCCION A LA ESCUELA FORMACION ALUMNOS NUEVOS - CONTINUAR CON EJERCICIOS DE HABILIDAD SOBRE BICICLETA Y SALIDAS	

Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesion	Contenidos Fisicos-Coordinativos	Contenidos Tecnicos	Contenidos Tacticos - Pedagogicos
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	3 PM A 6 PM	URBANO	18	INDUCCION CICLISMO DE RUTA (manejo de avances)	EJERCICIOS DE CONDUCCION (slalom der- izq)	INDUCCION CICLISMO DE RUTA (manejo de avances)
DESARROLLO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAD 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 BIMANUAL Y UNIMANUAL , EN PAREJA		
			FINAL		CHARLA SOBRE MANEJO DE AVANCES ; CAMBIOS DE BICICLETA Y SUS DIFERENTES FORMAS DE UTILIZACION, SOCIALIZACION DE LOS VALORES DEL MES		
Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesion	Contenidos Fisicos-Coordinativos	Contenidos Tecnicos	Contenidos Tacticos - Pedagogicos
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	2-4 PM	URBANO	19	SALIDA EN BICICLETA PARA MEJORA DE LA RESISTENCIA CONTINUA	REALIZAR EJERCICIOS DE PEDALEO SIN BICICLETA	RELEVOS EN FILAS DE A UNO Y DOS DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA DURANTE 20 MIN EN DIFERENTES RELACIONES		
			CENTRAL		REALIZAR EJERCICIOS DE TECNICACA INDIVIDUAL Y GRUPAL CONDUCION Y RELEVOS EN FILA DE UNO Y DOS DEPORTISTAS		
			FINAL		VUELTA A LA CALMA REALIZANDO ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES POSICIONES SOBRE MANUBRIO		
Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesion	Contenidos Fisicos-Coordinativos	Contenidos Tecnicos	Contenidos Tacticos - Pedagogicos
JUEVES	COMPLEJO DEPORTIVO	4 A 6 PM	URBANO	20	RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS	REALIZAR EJERCICIOS EN FILA SOBRE LÍNEA PARA MEJORA DE CONDUCCIÓN	MANEJO DE AVANCES (MANEJO CAMBIOS DE BICICLETA)
DESARROLLO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS 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 ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES DISTANCIAS PASANDO POR PASOS ESTRECHOS CURTOS Y LARGOS		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENDENTE ASCENDENTE Y SOCIALIZAR LOS VALORES OLIMPICOS DEL MES		
Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesion	Contenidos Fisicos-Coordinativos	Contenidos Tecnicos	Contenidos Tacticos - Pedagogicos
VIERNES	COMPLEJO DEPORTIVO	2 A 4 PM	URBANO	21	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA	CONDUCION EN CURVA DER IZQ	MANEJO DE AVANCES (MANEJO CAMBIOS DE BIOICLETA)
DESARROLLO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		REALIZAR EJERCICIOS CON DIFERENTES ELEMENTOS (BALONES ,ARO ,BALONES) DE COORDINACION Y ACTIVIDAD FISICA		
			CENTRAL		EJERCICIOS DE CIRCUITO EN UNA AREA DELIMITADA		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENDENTE ASCENDENTE		
Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesion	Contenidos Fisicos-Coordinativos	Contenidos Tecnicos	Contenidos Tacticos - Pedagogicos
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	8 A 11 AM	URBANO	22	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 SESION 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 REALIZAR EJERCICIOS DE SLALOM SENCILLO Y DOBLE		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENDENTE ASCENDENTE SOCIALIZAR VALORES DEL MES		
Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesion	Contenidos Fisicos-Coordinativos	Contenidos Tecnicos	Contenidos Tacticos - Pedagogicos
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	11 AM A 12:30 AM	URBANO	23	RESISTENCIA EXPLOSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DEZPLAZAMIENTO)	REALIZAR EJERCICIOS PRENADO E IMPULSO	RELEVOS EN FILAS DEUNO Y DOS DEPORTISTAS
DESARROLLO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS SALTOS Y COORDINACION PARA CALENTAMIENTO DE LA FC		
			CENTRAL		REALIZAR EJERCICIOS DE IMPULSO DE BICICLETA EN RECTA Y PRENADO DURANTES EN CURVA , REALIZAR EJERCICIOS DE DIFERENTES FORMAS DE FRENADO		
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENDENTE ASCENDENTE , RELAJANDO Y ENCARGO CADA PARTE DEL CUERPO A LOS ESTUDIANTES		

FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES		ALEXANDER LOZANO	
PROFESOR	FIRMA	METODOLOGO	FIRMA METODOLOGO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha : 31 OCTUBRE AL 01 NOVIEMBRE	Tipo de Micro CARGA	Numero del micro: 35	Sesiones: 2	Tipo de meso: ACUMULACION	Grupo: INICIACION Y FORMACION	Genero: MIXTO	Fecha entrega: 27 DE OCTUBRE 2022

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
CONTINUAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES REALIZAR EJERCICIOS DE TECNICOS Y FISICOS EN PRO DE MEJORA DE LOS DEPORTISTAS	**Valor:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación. El valor físico es el que nos da la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico. El valor moral nos da la fuerza para hacer lo correcto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.	REALIZAR INDUCCION A LA ESCUELA FORMACION -CONTINUAR CON EJERCICIOS DE HABILIDAD SOBRE BICICLETA,TRABAJAR EJERCICIOS COMPLEJOS SOBRE BICICLETA	

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	9 AM A 11 AM	URBANO	24	**RESISTENCIA EXPLOSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DEZPLAZAMIENTO)**	**MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO EN CONDUCCION EN CURVA BI MANUAL DESARROLLO DE AGILIDAD GRUPAL SUPERANDO OBSTACULOS**	**RELEVOS EN FILAS DEUNO Y DOS DEPORTISTAS**
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			LLAMADO A LISTA DE DEPORTISTAS MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDIENTE DESCENDIENTE , 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,REALIZAR EJERCICIOS DE RESISTENCIA MEDIA EN ANILLO VIAL		
		FINAL			REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESCENCIENTE ASCENDIENTE DURANTE 15 MIN EN TODOS LOS PLANOS MUSCULARES TRABAJADOS		

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	11 AM A 12:30 AM	URBANO	25	**RESISTENCIA EXPLOSIVA EN DIFERENTES DISTANCIAS (DEZPLAZAMIENTO)**	**REALIZAR EJERCICIOS FRENADO E IMPULSO**	**RELEVOS EN FILAS DEUNO Y DOS DEPORTISTAS**
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDIENTE DESCENDIENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS SALTOS Y COORDINACION SOBRE AROS PARA EL AUMENTO DE LA FC		
		CENTRAL			REALIZAR EJERCICIOS DE IMPULSO DE BICICLETA EN RECTA Y FRENADO CON PIES EN CURVA ,REALIZAR EJERCICIOS DE PASO EN BALANCIN.		
		FINAL			REALIZAR EJERCICIOS DE ESTRAMIENTO EN DESCENCIENTE ASCENDIENTE , INDICANDO Y ENSEÑANDO CADA PARTE DEL CUERPO A LOS ESTUDIANTES		

FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES		ALEXANDER LOZANO	
PROFESOR	FIRMA	METODOLOGO	FIRMA METODOLOGO

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE FACATATIVA

NIT. 800215793-8

AREA	SUB DIRECCION TECNICA DEPORTIVA	RESPONSABLE	NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA	CODIGO			
				FECHA INICIO	15-mar-22	FECHA CIERRE	1-nov-22
ITEM	PROGRAMAS Y ESCUELAS DE FORMACIÒN	CARGO	SUB DIRECTOR TECNICO DEPORTIVO	VERSION			
				MP			

No.	ESCUELA DE FORMACIÓN	DEPORTE	MES	RANGO EDAD: 1RA INFANCIA 0- 5 AÑOS			INFANCIA 6- 11 AÑOS			ADOLESCENCIA 12 -17 AÑOS			JUVENTUD 18- 28 AÑOS			ADULTOS MAYORES 60 AÑOS			PERSONAS MIGRANTES			DESPLAZADOS			VCA			DISCAPACIDAD			SECTOR			DESESCOLARIZADO	ESCOLARIZADO	TOTAL POBLACION BENEFICIADA
				HOMBRES	MUJERES	TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	URBANO	RURAL	TOTAL			
1	ESCUELA DE FORMACIÓN	CICLISMO RUTA	FEBRERO MARZO	0	0	0	10	1	11	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			15
2	ESCUELA DE FORMACIÓN	CICLISMO RUTA	MARZO ABRIL			0	14	2	16	4		4			0			0			0			0			0			0					20
3	ESCUELA DE FORMACIÓN	CICLISMO RUTA	ABRIL MAYO			0	14	2	16	4		4			0			0			0			0			0			0					20
4	ESCUELA DE FORMACIÓN	CICLISMO RUTA	MAYO JUNIO			0	17	2	19	4		4			0			0			0			0			0			0					23
5	ESCUELA DE FORMACIÓN	CICLISMO RUTA	JUNIO JULIO			0	20	3	23	4		4			0			0			0			0			0			0					27
6	ESCUELA DE FORMACIÓN	CICLISMO RUTA	JULIO AGOSTO	10	5	15	20	3	23	22		22			0			0			0			0			0			0					60
7	ESCUELA DE FORMACIÓN	CICLISMO RUTA	AGOSTO SEPTIEMBRE	10	5	15	20	3	23	22		22			0			0			0			0			0			0					60
8	ESCUELA DE FORMACIÓN	CICLISMO RUTA	2 SEPTIEMBRE 1 OCTUBRE	10	5	15	20	3	23	22		22			0			0			0			0			0			0					60
9	ESCUELA DE FORMACIÓN	CICLISMO RUTA	2 OCT - 1 NOV	10	5	15	21	3	24	22		22			0			0			0			0			0			0					61
10	ESCUELA DE FORMACIÓN	CICLISMO RUTA	2 NOV 30 NOV			0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
11						0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
12						0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
13						0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
14						0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
15						0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
16						0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
17						0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
18						0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
19						0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
20						0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
21						0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
22						0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
23						0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
24						0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
25						0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
																																	TOT		3

ELABORO: NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA

REVISO: JACQUELINE TOBACIA AYALA

APROBO: JACQUELINE TOBACIA AYALA

FECHA

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

IDRF

Cacatativá correcta

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

1	JUAN	JOSE	LOAIZA	ARDILA	17/12/2019	2	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIA	NO	FC	1070992955	A+	CRA 9 # 4-43	Urbano	3102229232	SANITAS	Ninguna de las Anteriores	NINGUNO	JUAN PABLO LOAIZA	PADRE	3102229232		JEAN PEADET	PARVULOS	MAñana	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO PUSH BIKE
2	JERONIMO		LOZANO	COLORADO	30/10/2019	2	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIA	NO	R.C.	1016920771	O+	DG 11 #168 14	Urbano	3112082535	SANITAS	Ninguna de las Anteriores	NINGUNO	ALBERTO LOZANO	PADRE	3112082535				Escuela de Formación		NINGUNA	CICLISMO PUSH BIKE
3	JERONIMO		FORERO	CASTRO	24/01/2017	5	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIA	NO	R.C.	1070987510	O+	CRA 9 # 9-12	Urbano	3132830157	SANITAS	Ninguna de las Anteriores	NINGUNO	DIEGO FORERO	PADRE	3132830157	BASICA PRIMARIA	BAMBINOS SCHOOL	TRANSICION	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO PUSH BIKE
4	IAN	SAMUEL	PAEZ	MAYORGA	27/03/2018	4	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIA	NO	R.C.	1070991090	O+	CRA 1 # 7-32	URBANO	3112319274	COMPENSAR	Ninguna de las Anteriores	NINGUNO	LEYDY MAYORGA	MADRE	3112319274		JARDIN SEMILLAS DE AMOR		Escuela de Formación		NINGUNA	CICLISMO PUSH BIKE
5	JUAN	PABLO	PAEZ	MAYORGA	26/03/2018	4	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIA	NO	R.C.	1070991049	O+	CRA 1 # 7-32	URBANO	3112319274	COMPENSAR	Ninguna de las Anteriores	NINGUNO	LEYDY MAYORGA	MADRE	3112319274		JARDIN SEMILLAS DE AMOR		Escuela de Formación		NINGUNA	CICLISMO PUSH BIKE
6	MATIAS		DUARTE	CHAVARRO	23/10/2017	4	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIA	NO	R.C.	1070990093	O+	CRA 2 SUR # 8B 10	URBANO	3155815008	NUEVA EPS	NINGUNA de las Anteriores	ALERGIAS	SANDRA CHAVARRO	MADRE	3155815008	JARDIN	MICKEY Y SUS AMIGOS		MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO PUSH BIKE
8	MARIA	ANTONIA	SIERRA	PICO	23/01/2018	4	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIA	NO	R.C.	1145932475	O+	CRA 4 B 13 A 47	URBANO	3183835279	FAMISANAR	NINGUNA de las Anteriores	NINGUNO	MARIA PICO	MADRE	3183835279	JARDIN	MAYOR DE OCCIDENTE		UNICA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO PUSH BIKE
9	JERONIMO		BERMUDEZ	MERCHAN	6/05/2018	4	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIA	NO	R.C.	1070991190	O+	CRA 2 SUR #8 C 17	URBANO	3214303253	FAMISANAR	NINGUNA de las Anteriores	NINGUNO	DIANA MERCHAN	MADRE	3214303253	JARDIN	LA ALEGRIA DEL SABER	KINDER	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO PUSH BIKE
10	JUAN	MARTIN	URUEÑA	TORRES	22/12/2018	4	IBAGUE	TOLIMA	COLOMBIA	NO	R.C	1107990091	A+	CRA 4 19-46	URBANO	3176090127	SANITAS	NINGUNA de las Anteriores	NINGUNO	MIREYA TORRES	MADRE	3176090127		CLUB DE LOS PEQUES	CERO	MAÑAMA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO PUSH BIKE
11	THOMAS	ALEXANDER	BONILLA	ALARCON	24/03/2017	5	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIA	NO	R.C	1019914508	O+	DG 22 # 6-71	URBANO	3124274128	COMPENSAR	NINGUNA de las Anteriores	NINGUNO	JOHANA ALARCON	MADRE	3124274128	JARDIN	CASA CUNA PEQUEÑOS	TRANSICION	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO PUSH BIKE
12	EIDAN	JERONIMO	CARO	AMAZO	16/07/2019	3	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIA	NO	R.C	1070992520	E+	VEREDA LA SELVA	RURAL	3147615375	FAMISANAR	Victima del Conflicto Armado	NINGUNO	YEIME AMAZO	MADRE	3147615375				MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO PUSH BIKE
13	MATIAS	SANTIAGO	MANRECHA	PORTILLA	23/09/2019	3	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIA	NO	R.C	1034404874	B+	CALLE 5 15 - 00	URBANO	3144654042	SANIDAD MILITAR	NINGUNA de las Anteriores	NINGUNO	NANCY PORTILLA	MADRE	3144654042				MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO PUSH BIKE
14	NICOLAS		GUAYAMBUCO	JIMENEZ	29/11/2019	2, 1/2	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIA	NO	R.C	1070992919	O+	VEREDA ALTO DE CORDOBA	RURAL	3104375766	FAMINASAR	NINGUNA de las Anteriores	NINGUNO	NICOLL JIMENEZ	MADRE	3104375766	JARDIN	CLUB LOS PEQUES	CERO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO PUSH BIKE
15	JERONIMO		BUITRAGO	LOAIZA	7/08/2020	2	FACATATIVA	CUNDINMARCA	COLOMBIA	NO	R.C	1069651568	O+	CONJUNTO SAN RAFAEL	URBANO	3138590501	FAMISANAR	NINGUNA de las Anteriores	NINGUNO	MARIBEL LOAIZA	MADRE	3138590501	JARDIN	CLUB LOS PEQUES	CERO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO PUSH BIKE

IDRD

BASE DE DATOS CICLISMO COLEGIO SILVERIA ESPINOZA DE RENDON 2 OCTUBRE 1 NOVIEMBRE DE 2022

1	RUTH	VALENTINA	LINARES	CASTRO	27/11/2008	13	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	TI.	1011122083	O+		URBANO	3134274184	NUEVA EPS	NINGUNA de las Anteriores	INCONTINENCIA URINARIA	AMANDA CASTRO	MADRE	3223610193	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO
2	KAREN	JULIETH	PEREZ	CALDERON	8/08/2007	14	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	TI.	1070955255	A+		URBANO	3207882039	SANIDAD MILITAR	NINGUNA de las Anteriores	NINGUNO	ERIKA CALDERON	MADRE	3207882039	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO
3	DANNA	GABRIELA	PARRA	BARRERA	14/08/2008	13	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	TI.	1070958321			URBANO		FAMISANAR	NINGUNA de las Anteriores	ASMA	YENIFER BARRERA	MADRE	3167351799	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO
4	MARIA	SOFIA	BOHORQUEZ	SALINAS	29/12/2008	13	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	TI.		O+	VEREDA MANCILLA	RURAL	3136092007	FAMISANAR	NINGUNA de las Anteriores	ALERGICA	LEIDY SALINAS	MADRE	3229420056	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO
5	LUNA	DANIELA	CASTAÑEDA	OJEDA	16/03/2005	17	VALLEDUPAR	CORDOBA	COLOMBIANO	TI.	1067934534	B+		URBANO	3228233766	SANIDAD MILITAR	NINGUNA de las Anteriores	Ninguna de las anteriores	MARIA OJEDA	MADRE	3214136186	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO
6	LAURA	VALENTINA	CORTES	TABORDA	12/12/2007	14			COLOMBIANO	TI.	1070956117	A+		URBANO	3113614863	NUEVA EPS	NINGUNA de las Anteriores	NINGUNA de las anteriores	NANCY TABORDA	MADRE	3132064825	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO
8	ALISON		BOHORQUEZ	OSPINA	9/05/2009	13	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	TI.	1034664235	A+		URBANO		COMPENSAR	NINGUNA de las Anteriores	NINGUNA de las anteriores	JOHAN BOHORQUEZ	PADRE	3114767312	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO
9	MARIA	ALEJANDRA	CORTES	SANTA	3/02/2011	11	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	TI.	1028871273	B+	VEREDA SAN RAFAEL	RURAL	3123803674	FAMISANAR	NINGUNA de las Anteriores	URTICARIA, DERMATITIS	DOMITILA CHAPARRO	ABUELA	3107581339	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO
10	LAURA	CAMILA	CORTES	SANTA	22/04/2009	13	FACATATIVÁ	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	TI.	1070991727		VEREDA SAN RAFAEL	RURAL	3123803674	FAMISANAR	NINGUNA de las Anteriores	DERMATITIS ATÓPICA	DOMITILA CHAPARRO	ABUELA	3107581339	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO
11	EMMA	SOFIA	SILVA	GARCIA	21/11/2008	13	FACATATIVÁ	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	TI.	1070959200	O+		URBANO	3114760620		NINGUNA de las Anteriores	DERMATITIS ATÓPICA	CLARA GARCIA	MADRE	3212781590	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO
12	HELEN	VALENTINA	JARAMILLO	MARTINEZ	17/01/2010	12	FACATATIVÁ	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	TI.		O-		URBANO	3107742759	NUEVA EPS	NINGUNA de las Anteriores	NINGUNA de las anteriores	ANGELICA MARTINES	MADRE	3142675887	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO
13	LIZETH	GABRIELA	PUERTAS	MEDINA	24/02/2009	13	FACATATIVÁ	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	TI.	1070960147	O+		URBANO	3204832523	FAMISANAR	NINGUNA de las Anteriores	NINGUNA de las anteriores	MILENA PUERTAS	MADRE	3108331124	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO
14	ALEJANDRA		VILLAMIZAR		23/08/2008	13	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	TI.	1074185497	O+	VEREDA SAN RAFAEL	RURAL	3153518682	NUEVA EPS	NINGUNA de las Anteriores	RINITIS	CRISTINA CASTILLO	MADRE	3187672727	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO
15	TATIANA	ZAMBRANO	BERNAL		6/11/2008	13	FACATATIVÁ	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	TI.	1070390335	A+		RURAL	3012725937	FAMISANAR	NINGUNA de las Anteriores	DERMATITIS	YULI GARCIA	MADRE	3124934738	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO
16	LUZ	ANDREA	GONZALES	VERGARA	25/04/2008	14	FACATATIVÁ	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	TI	1070389628	O+		RURAL	3214968274	FAMISANAR	NINGUNA de las Anteriores	MIGRAÑA	ARAMINTA	ABUELA	3114658261	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO
17	SARA	SOFIA	VIRGUEZ	GOMEZ	23/07/2008	14	FACATATIVÁ	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	TI	1070958153	O+		RURAL	3213437573	FAMISANAR	NINGUNA de las Anteriores	MIGRAÑA	MARIA DIAZ	ABUELA	3213631842	BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO
18	ZARA	MARIA	PARDO	ROMERO	25/05/2009	13	BOGOTA	CUNDINAMARCA	COLOMBIANO	TI	1016718750	A+		RURAL	3012193596	SALUD TOTAL	NINGUNA de las Anteriores	NINGUNA de las anteriores				BASICA SECUNDARIA	SILVERIA ESPINOZA DE RENDON	OCTAVO	MAÑANA	Escuela de Formación Deportiva	NINGUNA	CICLISMO

Alcaldía de Facatativá

Facatativá correcta
UN PROPÓSITO COMÚN

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2022

DEPORTE: CICLISMO PERIODO 2 de OCTUBRE - 1 DE NOVIEMBRE 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 INICIACIÓN 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

IDRF
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

Facatativá, 21 de FEBRERO de 2022

SEÑORA
LINA ACUÑA
ALMACENISTA DEL IDRF

REF: solicitud material

Cordial saludo.

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

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

Gracias por la atención prestada

Cordialmente

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

1. **OBJETIVOS PERIODO 2 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE 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**
- **Ejecutar y terminar las sesiones con las estudiantes del silveria espinoza de rendon.**

LOS SUBRAYADOS SON LOS OBJETIVOS CUMPLIDOS DEL PERIODO DEL 2 de octubre AL 1 DE noviembre DE 2022.

