FACATATIVÁ, 3 DE ABRIL DEL 2023

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 MILLON OCHOCIENTOS MIL PESOS M/C ($ 1.800.000)**

POR CONCEPTO DE :

SEGUNDO Pago del Contrato No CPS-026 de 2023, prestación de servicios de apoyo a la Gestión como instructor en el programa de **CICLISMO** durante el período **del 1 AL 31 DE MARZO DE 2023.**

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 mensualcontratado.
- ☐ **Especificar SOY DECLARANTE. SI ( ) NO (X)**

Atentamente,

Nombre: FABIO ANDRÉS ANZOLA GRAJALES
Documento de Identificación: 1.070.965.170 de Facatativá
Dirección: CARRERA 6ª A # 5-60 ESTE JUAN PABLO 2
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 delas 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 **($ 900.000 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 2022 Si ( ) No(X)
6. Diligenciar solo cuando los ingresos sean por concepto de honorarios y por compensación porservicios 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 ocambio respecto a la categoría tributaria.

En constancia de lo anterior se firma el 3 DE ABRIL DE 2023

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 detrabajo 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 taxativaprevé 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 oabonos 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 términosdel 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 efectuado en el respetivo mes.

Simple

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-04-04, 04:08:10 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1052961615

Periodo Cotización: marzo de 2023 **Periodo Servicio:** marzo de 2023 **Referencia pago (PIN):** 8870336370

PAGADO 03/04/2023 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

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

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																		Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1070965170	FABIO ANDRES ANZOLA GRAJALES	59	00																		0	30	30	30	0	(230301) PORVENIR	$ 1.160.000	$ 185.600	(EPS005) EPS SANITAS	$ 1.160.000	$ 145.000	1,044	$ 1.160.000	$ 12.200	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 342.800

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
$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 0	$ 185.600	$ 145.000	$ 12.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 342.800	$ 0	$ 342.800

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	**1 AL 31 DE MARZO DE 2023**	**CONTRATO No**	026	**DE**	2023	**PAGO**	**2**	**De**	**5**
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 de quince (15) días por valor de NOVECIENTOS MIL PESOS M/CTE ($900.000); b) Tres (03) pagos mensuales, cada uno por valor de UN MILLÓN OCHOCIENTOS MIL PESOS M/CTE ($1.800.000) y; c) Un último pago de quince (15) días por valor de NOVECIENTOS MIL PESOS M/CTE ($900.000), 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.	2023000026	**DE**	26 DE ENERO DE 2023	**C.D.P. ADICION**	N/A	**DE**	N/A		
R.P.	2023000048	**DE**	15 DE FEBRERO DE 2023	**R.P. ADICION**	N/A	**DE**	N/A		
FECHA DE INICIO	15 DE FEBRERO DE 2023	**FECHA TERMINACION**	15 DE JUNIO DE 2023	**VALOR CONTRATO**	$7.200.000				
FECHA DE INICIO ADICION	- N/A	**TERMINACION ADICION**	- N/A	**VALOR ADICION**	- N/A				
PRORROGA EN TIEMPO	N/A								

2. INFORMACIÒN DEL CONTRATISTA

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

3. INFORMACION DE APORTES DE SEGURIDAD SOCIAL									
No PLANILLA	1052961615		**No PAGO**	8870336370	**I.B.C.**		$1.160.000		
SALUD ENTIDAD: SANITAS	**APORTE: $145.000**		**PENSIÓN ENTIDAD:** PORVENIR		**APORTE: $185.600**	**ARL ENTIDAD:** SURA	**APORTE: $ 12.200**		
4. INFORMACIÒN FINANCIERA									
VALOR EJECUTADO	$ 2.700.000		**SALDO PENDIENTE**		$4.500.000	**VALOR A PAGAR**	$ 1.800.000		

5. RELACION DE ACTIVIDADES			
No	**OBLIGACIONES ESPECIFICAS**	**ACTIVIDADES PARA CUMPLIMIENTO DE LA OBLIGACIÓN ESPECIFICA**	**EVIDENCIA**
1	Presentar y desarrollar un proyecto deportivo enfocado a la escuela de formación de CICLISMO con los parámetros establecidos por el Instituto de Deportes y Recreación del Municipio de Facatativá "IDRF", el cual, deberá ir siendo ejecutado mes a mes.	Se presentó y se continuo el desarrollo del proyecto de la escuela de formación en ciclismo con los parámetros establecidos por el IDRF ,para el buen desarrollo deportivo con los deportistas de la escuela de Ciclismo desarrollando los objetivos propuestos, tales como: Evaluar y sistematizar la evolución de las capacidades físicas Y evaluación IMC (TAMIZAJE) 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.)se continuo con las sesiones de entrenamiento en las fases de iniciación y formación, 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 **1 AL 31 DE MARZO DE 2023**	**ANEXO OBJETIVOS DEL PROYECTO DEPORTIVO DE LA ESCUELA DE CICLISMO ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICOS CUADRO EVIDENCIAS**
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, cuando la situación del país lo	Se apoyó ,organizó, planificó y se dinamizó la escuela de CICLISMO en el complejo deportivo CON EL GRUPO DE PUSH BIKE , INICIACIÓN Y FORMACIÓN periodo de **1 AL 31 DE MARZO DE 2023** , realizando sesiones presenciales estipuladas en la planeación general mensual, semanal y diaria y los horarios de sesiones de entrenamiento. Se inicio con el desarrollo de la sesiones en el colegio silveria espinoza de gendon se inicio con las sesiones de entrenamiento en el complejo deportivo barrio las quintas con los grupos de iniciación y formación también se realizó la solicitud del material didáctico para las sesiones de entrenamiento, se inician las sesiones presenciales con los deportistas nuevos y antiguos de la escuela de formación de ciclismo en el periodo del **1 AL 31 DE**	**ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICOS CUADRO EVIDENCIAS**

	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 período se realice de manera proporcional a las sesiones efectivamente realizadas.	**MARZO DE 2023**	**ANEXO PLANES** SEMANALES
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	Se presentó las planeaciones de las sesiones de entrenamiento durante el periodo de **1 AL 31 DE MARZO DE 2023** 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:	**ANEXO PLANES SEMANALES DE ENTRENAMIENTO**

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

<table>
<tr>
<td></td>
<td>desarrollo diario de clase, describiendo en cada una de las partes de ella, los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados.</td>
<td>
<table>
<tr><th>SEMANA</th><th>DÍA ENTREGA</th></tr>
<tr><td>SEMANA 1</td><td>1 al 5 de marzo 2023</td></tr>
<tr><td>Semana 2</td><td>6 al 12 de marzo 2023</td></tr>
<tr><td>SEMANA 3</td><td>13 al 19 de marzo 2023</td></tr>
<tr><td>Semana 4</td><td>20 al 26 de marzo de 2023</td></tr>
<tr><td>Semana 5</td><td>27 al 31 de marzo de 2023</td></tr>
</table>
</td>
<td>ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICOS CUADRO EVIDENCIAS</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Tener una cobertura mínima de 40 personas en deporte de conjunto y 35 personas por deporte individual, categorizados en INICIACIÓN, FORMACIÓN Y AVANZADOS durante el mes. Esta cobertura deberá ser invariable hasta la finalización del contrato.</td>
<td>Se cumplió con la cobertura acordada, se beneficiaron 62 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><th>DEPORTISTAS/CATEGORÍA</th><th>NUMERO DEPORTISTAS ATENDIDOS</th></tr>
<tr><td>Iniciación y formación</td><td>30 deportistas</td></tr>
<tr><td>Push bike</td><td>13 deportistas</td></tr>
<tr><td>Silveria espinoza</td><td>19 deportistas</td></tr>
<tr><td>Total</td><td>62 deportistas</td></tr>
</table>
En el periodo 1 AL 31 DE MARZO 2023</td>
<td>ANEXO BASE DE DATOS Y MATRIZ DE DEPORTISTAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICOS CUADRO EVIDENCIAS</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Realizar pruebas de detección, talla, peso y demás que se consideren a los deportistas en el mes de marzo (inicial), Junio</td>
<td>Se desarrolló a los deportistas de la escuela de formación en CICLISMO en coordinación y según direccionamiento del Metodólogo deportivo se realizó la detección, talla, peso y demás que se consideren necesarias. El día 25 de marzo de 2023 , a los deportistas el tamizaje para detección de estos valores para dar como</td>
<td>SE ANEXARÁ EVIDENCIA DURANTE EL PERIODO CONTRACTUAL ESTIPULADO</td>
</tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>(seguimiento) y septiembre (cierre). La medición y valoración de estas cualidades, nos informará del estado actual del deportista</td><td>resultado el IMC de cada deportista En el periodo 1 AL 31 DE MARZO 2023</td><td></td></tr>
<tr><td>6</td><td>Fomentar la Escuela Deportiva asignada en las instituciones educativas del municipio, la asignación se hará desde la subdirección técnica deportiva.</td><td>Se fomentó la escuela de CICLISMO asignándosele la institución educativa SILVERIA ESPINOSA DE RENDON con el fin de iniciar el proceso de formación EN EL PERIODO DEL 1 AL 31 DE MARZO DE 2023</td><td>ANEXO FOTOGRAFICO TABLA DE EVIDENCIAS</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Realizar dos (02) actividades recreo deportivas al mes en una de las zonas rurales del municipio de Facatativá donde por medio de cronograma serán asignadas por el supervisor del contrato; BERMEO, PUEBLO VIEJO, LA SELVA, LA TRIBUNA, LOS MANZANOS, MANCILLA, MOYANO, PASO ANCHO, PRADO, PUEBLO VIEJO, SAN RAFAEL, TIERRA GRATA Y TIERRA MORADA</td><td>Se realizaron dos (02) actividades recreo deportivas al mes en una de las zonas rurales esta se desarrolló en la vereda TIERRA GRATA ALTA:
<table>
<tr><td>FECHA</td><td>ACTIVIDAD</td></tr>
<tr><td>19 DE MARZO 2023</td><td>RECREODEPORTIVA</td></tr>
<tr><td>25 DE MARZO 2023</td><td>LUDICA DEPORTIVA</td></tr>
</table>
EN PERIODO DEL 1 AL 31 DE MARZO DE 2023</td><td>ANEXO FOTOGRAFICO TABLA DE EVIDENCIAS</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Realizar seguimiento y</td><td></td><td>ANEXO BASE DE</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>control de las deportistas en la base de datos administrada por el Instituto de deportes, este será requisito indispensable para la radicación de su cuenta de cobro mes a mes.</td><td>Se realizó seguimiento y control de los deportistas en la base de datos administrada por el Instituto de deportes En el periodo 1 AL 31 DE MARZO 2023</td><td>DATOS Y MATRIZ DE DEPORTISTAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO</td></tr>
<tr><td>9</td><td>Asistir a las diferentes reuniones y capacitaciones convocadas por el Supervisor, al igual que apoyar la realización de los eventos que el Instituto de Deporte y Recreación de Facatativá “IDRF”, programe y requiera su apoyo o participación, independientemente de la disciplina deportiva de la que trate el evento.</td><td>SE ASISTIO DE LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS DE LA SIGUIENTE MANERA:
<table>
<tr><th>FECHA</th><th>HORA</th><th>LUGAR</th><th>TEMA</th><th>HORA FIN</th><th>PROFESIONAL QUE CONVOCA</th></tr>
<tr><td>3 DE MARZO DE 2023</td><td>7 AM</td><td>COLEGIO SEMINARIO</td><td>REUNIÓN ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL</td><td>10 AM</td><td>SECRETARIA GENERAL ALCALDIA</td></tr>
<tr><td>9 DE MARZO DE 2023</td><td>6 PM</td><td>COLISEO CENTRAL</td><td>CAPACITACION TAMIZAJE</td><td>8 PM</td><td>NELSON RODRIGUEZ</td></tr>
<tr><td>16 DE MARZO 2023</td><td>2 PM</td><td>COLISEO CENTRAL</td><td>REUNION INSTITUCIONAL IDRF</td><td>6 PM</td><td>JAQUELINE TOBACIA NELSON RODRIGUEZ</td></tr>
</table>
En el periodo 1 AL 31 DE MARZO 2023</td><td>ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICOS CUADRO EVIDENCIAS</td></tr>
<tr><td>10</td><td>Compartir información correspondiente por medios digitales de la</td><td>Se compartió información correspondiente por medios digitales de la promoción de los servicios y actividades desarrolladas por la Administración municipal y el Instituto de deportes y recreación de Facatativá</td><td>ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICOS CUADRO</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>promoción de los servicios y actividades desarrolladas por la Administración municipal y el Instituto de deportes y recreación de Facatativá (Quedaran plasmadas en su informe de actividades)</td><td>En el periodo del 1 al 31 de marzo de 2023</td><td>EVIDENCIAS</td></tr>
<tr><td>11</td><td>Solicitar al almacenista del Instituto de Deporte y Recreación de Facatativá “IDRF”, el material correspondiente para realizar las sesiones de entrenamiento idóneo, y hacer la entrega de dichos elementos al finalizar la relación contractual, proceso que se ejecutará mediante acta, para efectos de paz y salvo y liquidación bilateral del contrato conforme lo establece la Ley 80 de 1993 y el Decreto 019 de 2012.</td><td>Se solicitó a la almacenista encargada Lina Acuña el material didáctico para realizar las sesiones de entrenamiento de manera idónea y se entregara cuando finalice las actividades contractuales, Para realizar las sesiones de trabajo de la escuela de formación en ciclismo en el PERIODO 1 AL 31 DE MARZO 2023 El material didáctico lo relaciono a continuación:
<table>
<tr><th>CANTIDAD</th><th>MATERIAL</th><th>ESTADO</th></tr>
<tr><td>2</td><td>RODILLOS DE CALENTAMIENTO</td><td>BUENO</td></tr>
<tr><td>20</td><td>CONOS DE 20 CM</td><td>BUENO</td></tr>
<tr><td>30</td><td>PLATOS</td><td>BUENO</td></tr>
<tr><td>15</td><td>AROS</td><td>BUENO</td></tr>
<tr><td>2</td><td>BALONES No. 4 USADOS</td><td>REGULAR</td></tr>
<tr><td>10</td><td>PELOTAS DE TENIS</td><td>BUENO</td></tr>
<tr><td>2</td><td>ESCALERAS DE COORDINACION PLASTICAS</td><td>BUENO</td></tr>
<tr><td>7</td><td>BICICLETAS MTB PARA CLASE DE INICIACION</td><td>BUENO</td></tr>
</table></td><td>ANEXO CARTA DE SOLICITUD
MATERIAL IDRF
ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICOS
CUADRO EVIDENCIAS</td></tr>
<tr><td></td><td>Presentar puntualmente</td><td>Se presentó el informe contractual pormenorizando actividades con el registro escrito,</td><td>ANEXO PLANES</td></tr>
</table>

12	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.	fotográfico, bases de datos, planes semanales, registro de asistencia, planilla de seguridad social, horarios de sesiones de entrenamiento y demás anexos durante el periodo 1 al 31 de marzo de 2023 de la escuela de formación deportiva en CICLISMO previa citación del supervisor de contrato.	SEMANALES FOTOGRAFÍAS DEL PERIODO NOMBRADO (1 al 31 de marzo 2023) INFORME CONTRACTUAL ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICOS CUADRO EVIDENCIAS
13	Las demás que conforme a su naturaleza le sean asignadas por el supervisor del contrato	SE REALIZARAN CUANDO EL SUPERVISOR DEL CONTRATO CONVOQUE	SE REALIZARA EN EL PERIDODO CONTRACTUAL ESTIPULADO

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

	OBSERVACIONES	**SE asistió a la institución educativa silveria espioza de rendon en el periodo del 1 al 31 marzo de 2023**

CONTRATISTA: FABIO ANDRÉS ANZOLA GRAJALES	**APROBÓ (SUPERVISOR): NELSON ENRIQUE RODRÍGUEZ GARCÍA**
CC. 1.070.965.170	**SUBDIRECTOR TÉCNICO DEPORTIVO**

TEMATICA	• INDUCCION AL CICLISMO DE RUTA, PARTES DE LA BICICLETA • ACTIVIDADES INSTITUCIONALES • SOPORTES DE ASISTENCIA REUNIONES • INFORMACION COMPARTIDA EN MEDIOS DIGITALES • SESIONES Y CLASES DE ESCUELA DE FORMACION DE CICLISMO
OBJETIVO	DESARROLLAR LOS PROYECTOS Y PLANES DEPORTIVOS DEL PROGRAMA DE CICLISMO DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ "IDRF
LUGAR	COLISEO CUBIERTO, COMPLEJO DEPORTIVO, IEM SILVERIA ESPINOSA DE RENDON
FECHA	EVIDENCIAS PERIODO DEL 01 DE MARZO AL 30 DE MARZO 2023



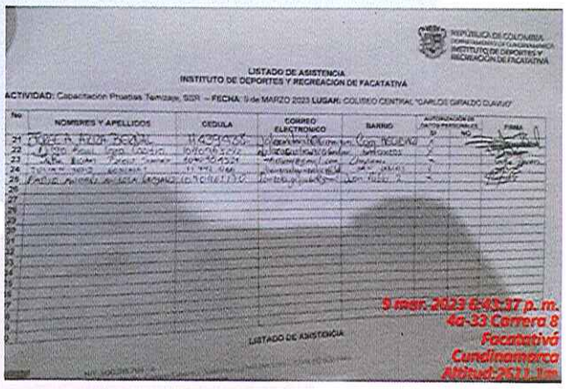
OBLIGACION	9	**FECHA**	3 DE MARZO DE 2023



OBLIGACION	6	**FECHA**	8 DE MARZO DE 2023



OBLIGACION	2	**FECHA**	8 DE MARZO DE 2023



OBLIGACION	9	**FECHA**	9 DE MARZO DE 2023



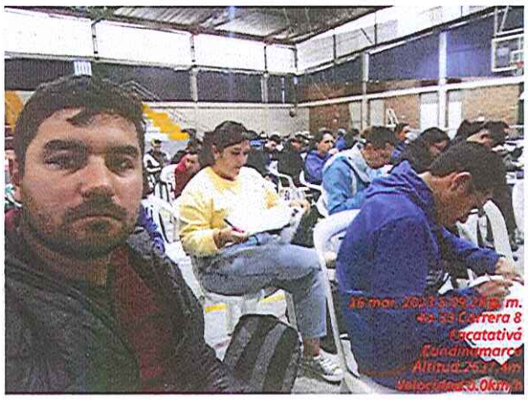
OBLIGACION	2	**FECHA**	13 DE MARZO DE 2023



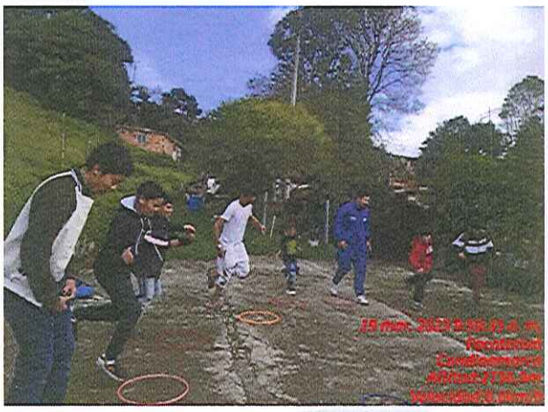
OBLIGACION	6	**FECHA**	15 DE MARZO DE 2023

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

TEMATICA	• INDUCCION AL CICLISMO DE RUTA, PARTES DE LA BICICLETA • ACTIVIDADES INSTITUCIONALES • SOPORTES DE ASISTENCIA REUNIONES • INFORMACION COMPARTIDA EN MEDIOS DIGITALES • SESIONES Y CLASES DE ESCUELA DE FORMACION DE CICLISMO
OBJETIVO	DESARROLLAR LOS PROYECTOS Y PLANES DEPORTIVOS DEL PROGRAMA DE CICLISMO DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ "IDRF
LUGAR	COLISEO CUBIERTO, COMPLEJO DEPORTIVO, IEM SILVERIA ESPINOSA DE RENDON
FECHA	EVIDENCIAS PERIODO DEL 01 DE MARZO AL 30 DE MARZO 2023



OBLIGACION	9	**FECHA**	16 DE MARZO DE 2023



OBLIGACION	7	**FECHA**	19 DE MARZO DE 2023



OBLIGACION	6	**FECHA**	22 DE MARZO DE 2023



OBLIGACION	2	**FECHA**	22 DE MARZO DE 2023



OBLIGACION	5	**FECHA**	25 DE MARZO DE 2023



OBLIGACION	2	**FECHA**	29 DE MARZO DE 2023

TEMATICA	• INDUCCION AL CICLISMO DE RUTA, PARTES DE LA BICICLETA • ACTIVIDADES INSTITUCIONALES • SOPORTES DE ASISTENCIA REUNIONES • INFORMACION COMPARTIDA EN MEDIOS DIGITALES • SESIONES Y CLASES DE ESCUELA DE FORMACION DE CICLISMO
OBJETIVO	DESARROLLAR LOS PROYECTOS Y PLANES DEPORTIVOS DEL PROGRAMA DE CICLISMO DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ "IDRF
LUGAR	COLISEO CUBIERTO, COMPLEJO DEPORTIVO, IEM SILVERIA ESPINOSA DE RENDON
FECHA	EVIDENCIAS PERIODO DEL 01 DE MARZO AL 30 DE MARZO 2023



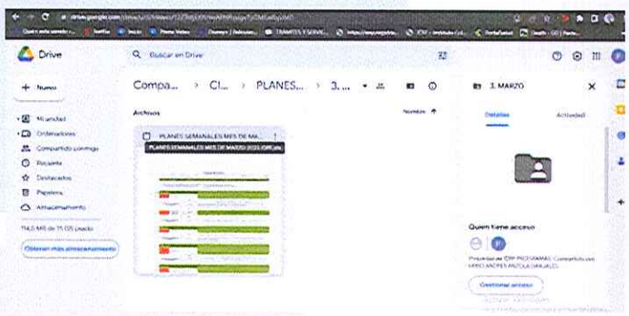
OBLIGACION	2	**FECHA**	29 DE MARZO DE 2023



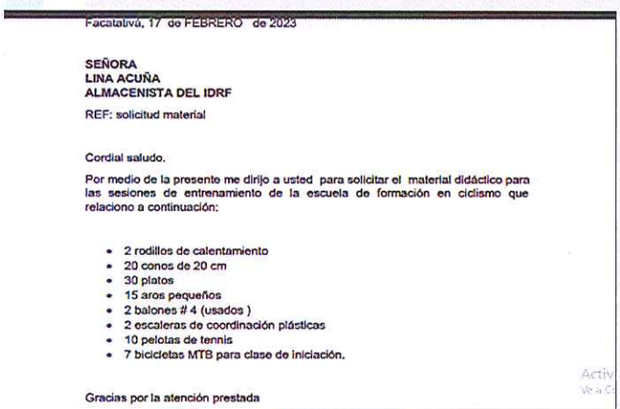
OBLIGACION	10	**FECHA**	28 DE MARZO DE 2023



OBLIGACION	10	**FECHA**	19 DE MARZO DE 2023



OBLIGACION	3	**FECHA**	1 de marzo 2023



Facatativá, 17 de FEBRERO de 2023

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 (usados)
- 2 escaleras de coordinación plásticas
- 10 pelotas de tennis
- 7 bicicletas MTB para clase de iniciación.

Gracias por la atención prestada

OBLIGACION	11	**FECHA**	1 AL 30 DE MARZO



OBLIGACION	7	**FECHA**	25 DE MARZO 2023

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

REPÚBLICA DE COLOMBIA
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPORTES Y RECREACIÓN DEPORTIVA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA
PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha de la semana: 1 AL 5 DE MARZO 2023	Tipo de Micro: INTRODUCTORIO	Numero del micro: 1	Sesiones: 5	Tipo de meso:	Grupo: INICIACIÓN-FUNDAMENTACION PUSH BIKE	Genero: MIXTO	fecha entrega: 1 DE MAR

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana
INICIAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - INICIAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES - INICIAR CON EJERCICIOS FISICOS TECNICOS COORDINATIVOS EN TODAS LAS FASES Y CATEGORIAS ,	Esfuerzo: Todo deporte implica un esfuerzo. El niño al fin entiende que el éxito no llega por azar, sino que detrás de cada triunfo hay mucho esfuerzo y dedicación, mucho entrenamiento y aprendizaje. Este valor lo emplearemos en la escuela en las categorias pusch bike iniciacion y formacion	CONTINUAR CON EJERCICIOS FISICO TECNICOS PARA LA MEJORA DE LAS CAPACIDADES DEL DEPORTISTA

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	4 A 6 PM	URBANO	1	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		LLAMADO A LISTA , SALUDO DE BIENVENIDA A DEPORTISTAS NUEVOS Y ANTIGUOS ,PRESENTACION DEL PROFESOR MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS PARA EL AUMENTO DE LA FC DEZPLAZAMIENTO Y SALTOS SOBRE AROS
			CENTRAL		RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS SOBRE BICICLETA EN ANILLO VIAL DE LA VILLA ,REALIZAR EJERCICIOS DE PASOS ESTRECHOS,LARGOS Y CORTOS CON DIFERENTES ELEMENTOS,
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE Y SOCIALIZACION DE LOS VALORES OLIMPICOS DEL MES.
JUEVES	CARRETERAS ALEDAÑAS A FACATATIVA	8 A 11 AM	URBANO/RURAL	2	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA DURANTE 20 MIN EN DIFERENTES RELACIONES
			CENTRAL		DESARROLLAR SALIDA A CARRETERA PARA REALIZAR DEL TEST CRI DURANTE 7 KM (CRI TERRENO MIXTO)
			FINAL		VUELTA A LA CALMA REALIZANDO ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES POSICIONES SOBRE MANUBRIO
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
JUEVES	COMPLEJO DEPORTIVO	2: 30: 4:00	URBANO	3	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS SALTOS Y COORDINACION SOBRE ESCALERA 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 DESDENCENTE ASCENDENTE , INDICANDO Y ENSEÑANDO CADA PARTE DEL CUERPO A LOS ESTUDIANTES
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	10:00 A 11:30	URBANO	4	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS SALTOS Y COORDINACION SOBRE ESCALERA 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 DESDENCENTE ASCENDENTE , INDICANDO Y ENSEÑANDO CADA PARTE DEL CUERPO A LOS ESTUDIANTES
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	11:30AM : 1:00PM	URBANO	5	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS PARA EL AUMENTO DE LA FC
			CENTRAL		EJECUTAR EJERCICIOS EN CURVA CON UNA MANO ALTERNADO IZQ - DER REALIZAR EJERCICIOS DE AUMENTO PROGRESIVO DEL VELOCIDAD EN LOS EJERCICIOS DE SUPERACION DE OBSTACULOS REALIZAR EJERCICIOS DE SLALOM SENCILLO Y DOBLE MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO EN CONDUCCION EN CURVA CON UNA SOLA MANO Y ALTENADO (IZQ DER) DESARROLLO DE AGILIDAD GRUPAL SUPERANDO OBSTACULOS.
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE Y SOCIALIZACION DE LOS VALORES OLIMPICOS DEL MES.

FIRMA INSTRUCTOR	FIRMA METODOLOGO

REPÚBLICA DE COLOMBIA
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA
PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha de la semana: 6 AL 12 MARZO 2023	Tipo de Micro: INTRODUCTORIO	Numero del micro: 1	Sesiones: 7	Tipo de meso:	Grupo: INICIACION-FUNDAMENTACION PUSH BIKE	Genero: MIXTO	fecha entrega: 1 DE MAR

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana
INICIAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - INICIAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES - INICIAR CON EJERCICIOS FISICOS TECNICOS COORDINATIVOS EN TODAS LAS FASES Y CATEGORIAS ,	Esfuerzo: Todo deporte implica un esfuerzo. El niño al fin entiende que el éxito no llega por azar, sino que detrás de cada triunfo hay mucho esfuerzo y dedicación, mucho entrenamiento y aprendizaje. Este valor lo emplearemos en la escuela en las categorias pusch bike iniciacion y formacion	REALIZAR EJERCIOS ARA LA MEJORA DE LA COORDINACION Y EQUILIBRIO ARRIBA Y DEBAJO DE LA BICICLETA

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	2:30 A 4 :00 PM	URBANO	6	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		LLAMADO A LISTA , SALUDO DE BIENVENIDA A DEPORTISTAS NUEVOS Y ANTIGUOS ,PRESENTACION DEL PROFESOR, INDUCCION AL CALENTAMIENTO ,MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNA PARA EL AUMENTO DE LA FRECUENCIA CARDIACA.
			CENTRAL		INDUCCION CICLISMO DE RUTA: HACER INDUCCION A CONOCER DEL ELEMENTO Y MAQUINA COMO ES LA BICICLETA (PARTES DE BICICLETA , MANEJO DE AVANCES) REALIZAR EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO FRONTAL Y SALTOS SOBRE AROS ,REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA
			FINAL		EJECUTAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DESCENDENTE ASCENDETE CHARLA SOBRE MANEJO DE AVANCES , CAMBIOS DE BICICLETA Y SUS DIFERENTES FORMAS DE UTILIZAR ,

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	4:00 A 6.00 PM	URBANO	7	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		LLAMADO A LISTA , SALUDO DE BIENVENIDA A DEPORTISTAS NUEVOS Y ANTIGUOS ,PRESENTACION DEL PROFESOR, INDUCCION AL CALENTAMIENTO ,MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES , SALTOS SOBRE AROS DE FORMA ANTERIOR Y POSTERIOS Y LATELARIDAD (DER IZQ) PARA EL AUMENTO DE LA FRECUENCIA CARDIACA.
			CENTRAL		INDUCCION CICLISMO DE RUTA: HACER INDUCCION A CONOCER DEL ELEMENTO Y MAQUINA COMO ES LA BICICLETA (PARTES DE BICICLETA , MANEJO DE AVANCES) REALIZAR EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO FRONTAL Y SALTOS SOBRE AROS ,REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA
			FINAL		EJECUTAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DESCENDENTE ASCENDETE CHARLA CON PADRES DE FAMILIA SOBRE DUDAS E INQUIETUDES DE LAS CLASES

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	2 A 4 PM	URBANO	8	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		LLAMADO A LISTA , SALUDO DE BIENVENIDA A DEPORTISTAS NUEVOS Y ANTIGUOS ,PRESENTACION DEL PROFESOR MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS PARA EL AUMENTO DE LA FC DEZPLAZAMIENTO Y SALTOS SOBRE AROS Y ESCALERA DE COORDINACION
			CENTRAL		RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS SOBRE BICICLETA EN ANILLO VIAL DE LA VILLA ,REALIZAR EJERCICIOS DE PASOS ESTRECHOS,LARGOS Y CORTOS CON DIFERENTES ELEMENTOS,
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE Y SOCIALIZACION DE LOS VALORES OLIMPICOS DEL MES.

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	4 A 6 PM	URBANO/RURAL	9	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA DURANTE 20 MIN EN DIFERENTES RELACIONES
			CENTRAL		REALIZAR EJERCICIOS Y TECNICAS DE FRENADO , FRENA Y ARRANCA, REALIZAR EJERCIOS DE FRENADO CON RUEDA TRASERA Y RUEDA DELANTERA , FRENADO DE LAS DOS RUEDAS AL TIEMPO REALIZAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTATICO
			FINAL		VUELTA A LA CALMA REALIZANDO ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES POSICIONES SOBRE MANUBRIO

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
JUEVES	COMPLEJO DEPORTIVO	2: 30: 4:00	URBANO	10	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS SALTOS Y COORDINACION SOBRE ESCALERA 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 DESDENCENTE ASCENDENTE , INDICANDO Y ENSEÑANDO CADA PARTE DEL CUERPO A LOS ESTUDIANTES

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	10:00 A 11:30	URBANO	11	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE BRAZOS Y PIERNAS SALTOS Y COORDINACION SOBRE ESCALERA PARA EL AUMENTO DE LA FC
			CENTRAL		REALIZAR EJERCICIOS DE IMPULSO DE BICICLETA EN RECTA Y FRENADO CON PIES EN CURVA ,EJECUTAR EJERCICIOS DE GIROS IZQ -DER, 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

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	11:30AM : 1:00PM	URBANO	12	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE REALIZANDO EJERCICIOS DE FLEXION Y EXTENSION, DEZPLAZAMIENTOS FRONTALES CON ELEVACION DE BRAZOS Y 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 MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO EN CONDUCCION EN CURVA CON UNA SOLA MANO Y ALTENADO (IZQ DER) DESARROLLO DE AGILIDAD GRUPAL SUPERANDO OBSTACULOS.
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE Y SOCIALIZACION DE LOS VALORES OLIMPICOS DEL MES.

FIRMA INSTRUCTOR	FIRMA METODOLOGO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA
PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha de la semana: 13 AL 19 MARZO 2023	Tipo de Micro: INTRODUCTORIO	Numero del micro: 1	Sesiones: 7	Tipo de meso:	Grupo: INICIACION-FUNDAMENTACION PUSH BIKE	Genero: MIXTO	fecha entrega: 1 DE MARZO 2023

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana
INICIAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - INICIAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES - INICIAR CON EJERCICIOS FISICOS TECNICOS COORDINATIVOS EN TODAS LAS FASES Y CATEGORIAS ,	Esfuerzo: Todo deporte implica un esfuerzo. El niño al fin entiende que el éxito no llega por azar, sino que detrás de cada triunfo hay mucho esfuerzo y dedicación, mucho entrenamiento y aprendizaje. Este valor lo emplearemos en la escuela en las categorias pusch bike iniciacion y formacion	REALIZAR INDUCCION A LA ESCUELA FORMACION -INICIAR CON EJERCICIOS DE HABILIDAD SOBRE BICICLETA

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	2:30 A 4 :00 PM	URBANO	13	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		LLAMADO A LISTA , SALUDO DE BIENVENIDA A DEPORTISTAS NUEVOS Y ANTIGUOS ,PRESENTACION DEL PROFESOR, INDUCCION AL CALENTAMIENTO ,MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNA PARA EL AUMENTO DE LA FRECUENCIA CARDIACA.
			CENTRAL		INDUCCION CICLISMO DE RUTA: HACER INDUCCION A CONOCER DEL ELEMENTO Y MAQUINA COMO ES LA BICICLETA (PARTES DE BICICLETA ,) REALIZAR EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO FRONTAL Y SALTOS SOBRE AROS ,REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA DE IMPULSO
			FINAL		EJECUTAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DESCENDENTE ASCENDETE CHARLA SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS DEL MES

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	4:00 A 6:00 PM	URBANO	14	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		LLAMADO A LISTA , SALUDO DE BIENVENIDA A DEPORTISTAS NUEVOS Y ANTIGUOS ,PRESENTACION DEL PROFESOR, INDUCCION AL CALENTAMIENTO ,MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNA PARA EL AUMENTO DE LA FRECUENCIA CARDIACA.
			CENTRAL		INDUCCION CICLISMO DE RUTA: HACER INDUCCION A CONOCER DEL ELEMENTO Y MAQUINA COMO ES LA BICICLETA (PARTES DE BICICLETA , MANEJO DE AVANCES) REALIZAR EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO FRONTAL Y SALTOS SOBRE AROS ,REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA
			FINAL		EJECUTAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DESCENDENTE ASCENDETE CHARLA CON PADRES DE FAMILIA SOBRE DUDAS E INQUIETUDES DE LAS CLASES

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	2 A 4 PM	URBANO	15	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					LLAMADO A LISTA , SALUDO DE BIENVENIDA A DEPORTISTAS NUEVOS Y ANTIGUOS ,PRESENTACION DEL PROFESOR MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS PARA EL AUMENTO DE LA FC DEZPLAZAMIENTO Y SALTOS SOBRE AROS
			CENTRAL		RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS SOBRE BICICLETA EN ANILLO VIAL DE LA VILLA ,REALIZAR EJERCICIOS DE PASOS ESTRECHOS,LARGOS Y CORTOS CON DIFERENTES ELEMENTOS,
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE Y SOCIALIZACION DE LOS VALORES OLIMPICOS DEL MES.

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	4 A 6 PM	URBANO/RURAL	16	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA DURANTE 20 MIN EN DIFERENTES RELACIONES SOBRE LINEA BLANCA DE CANCHA PARA MEJORA DEL EQUILIBRIO DINAMICO
			CENTRAL		DESARROLLAR EJERCICIOS DE PASOS ESTRECHOS LARGOS Y CORTOS, COMBINANDOLO CON EJERCICIOS DE CONDUCION CON MANO DERECHA Y MANO IZQUIERDA
			FINAL		VUELTA A LA CALMA REALIZANDO ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES POSICIONES SOBRE MANUBRIO

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
JUEVES	COMPLEJO DEPORTIVO	2: 30: 4:00	URBANO	17	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS Y LANZAMIENTOS DE PELOTA AL AIRE Y COORDINACION SOBRE ESCALERA 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 DESDENCENTE ASCENDENTE , INDICANDO Y ENSEÑANDO CADA PARTE DEL CUERPO A LOS ESTUDIANTES

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	10:00 A 11:30	URBANO	18	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS SALTOS Y COORDINACION SOBRE ESCALERA 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 DESDENCENTE ASCENDENTE , INDICANDO Y ENSEÑANDO CADA PARTE DEL CUERPO A LOS ESTUDIANTES

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	11:30AM : 1:00PM	URBANO	19	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS PARA EL AUMENTO DE LA FC
			CENTRAL		EJECUTAR EJERCICIOS EN CURVA CON UNA MANO ALTERNADO IZQ - DER REALIZAR EJERCICIOS DE AUMENTO PROGRESIVO DEL VELOCIDAD EN LOS EJERCICIOS DE SUPERACION DE OBSTACULOS REALIZAR EJERCICIOS DE SLALOM SENCILLO Y DOBLE MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO EN CONDUCCION EN CURVA CON UNA SOLA MANO Y ALTENADO (IZQ DER) DESARROLLO DE AGILIDAD GRUPAL SUPERANDO OBSTACULOS.
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE Y SOCIALIZACION DE LOS VALORES OLIMPICOS DEL MES.

FIRMA INSTRUCTOR	FIRMA METODOLOGO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA
PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha de la semana: 20 AL 26 MARZO 2023	Tipo de Micro: INTRODUCTORIO	Numero del micro: 1	Sesiones: 7	Tipo de meso:	Grupo: INICIACION-FUNDAMENTACION PUSH BIKE	Genero: MIXTO	fecha entrega: 1 DE MARZO 2023

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana
INICIAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - INICIAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES - INICIAR CON EJERCICIOS FISICOS TECNICOS COORDINATIVOS EN TODAS LAS FASES Y CATEGORIAS ,	Esfuerzo: Todo deporte implica un esfuerzo. El niño al fin entiende que el éxito no llega por azar, sino que detrás de cada triunfo hay mucho esfuerzo y dedicación, mucho entrenamiento y aprendizaje. Este valor lo emplearemos en la escuela en las categorias pusch bike iniciacion y formacion	realizar ejercicios de habilidad sobre bicicleta

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	2:30 A 4 :00 PM	URBANO	20	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		LLAMADO A LISTA , SALUDO DE BIENVENIDA A DEPORTISTAS NUEVOS Y ANTIGUOS ,PRESENTACION DEL PROFESOR, INDUCCION AL CALENTAMIENTO ,MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNA PARA EL AUMENTO DE LA FRECUENCIA CARDIACA.
			CENTRAL		INDUCCION CICLISMO DE RUTA: HACER INDUCCION A CONOCER DEL ELEMENTO Y MAQUINA COMO ES LA BICICLETA (PARTES DE BICICLETA), REALIZAR EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO FRONTAL Y SALTOS SOBRE AROS ,REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA
			FINAL		EJECUTAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DESCENDENTE ASCENDETE CHARLA SOBRE MANEJO DE AVANCES , CAMBIOS DE BICICLETA Y SUS DIFERENTES FORMAS DE UTILIZAR ,

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	4:00 A 6:00 PM	URBANO	21	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		LLAMADO A LISTA , SALUDO DE BIENVENIDA A DEPORTISTAS NUEVOS Y ANTIGUOS ,PRESENTACION DEL PROFESOR, INDUCCION AL CALENTAMIENTO ,MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE DE BRAZO EN DIFERENTE UBICACION ESPACIAL PARA EL AUMENTO DE LA FRECUENCIA CARDIACA.
			CENTRAL		INDUCCION CICLISMO DE RUTA: HACER INDUCCION A CONOCER DEL ELEMENTO Y MAQUINA COMO ES LA BICICLETA (PARTES DE BICICLETA , MANEJO DE AVANCES) REALIZAR EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO FRONTAL Y SALTOS SOBRE AROS ,REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA
			FINAL		EJECUTAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DESCENDENTE ASCENDETE CHARLA CON PADRES DE FAMILIA SOBRE DUDAS E INQUIETUDES DE LAS CLASES

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	2 A 4 PM	URBANO	22	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		LLAMADO A LISTA , SALUDO DE BIENVENIDA A DEPORTISTAS NUEVOS Y ANTIGUOS ,PRESENTACION DEL PROFESOR MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS PARA EL
			CENTRAL		RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS SOBRE BICICLETA EN ANILLO VIAL DE LA VILLA ,REALIZAR EJERCICIOS DE PASOS ESTRECHOS,LARGOS Y CORTOS CON DIFERENTES ELEMENTOS,
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE Y SOCIALIZACION DE LOS VALORES OLIMPICOS DEL MES.

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	4 A 6 PM	URBANO/RURAL	23	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		SALUDO DE BIENVENIDA REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR REALIZANDO EJERCICIOS DE FLEXION Y EXTENSION ,REALIZAR DEZPLAZAMIENTOS SOBRE BICICLETA DURANTE 20 MIN EN DIFERENTES RELACIONES,
			CENTRAL		REALIZAR EJERCICIOS DE PASOS ESTRECHOS CORTOS Y LARGOS, REALIZAR EJECICIOS DE BALANCIN Y PASO DEL INDIO,
			FINAL		VUELTA A LA CALMA REALIZANDO ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES POSICIONES SOBRE MANUBRIO

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
JUEVES	COMPLEJO DEPORTIVO	2: 30: 4:00	URBANO	24	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS SALTOS Y COORDINACION SOBRE ESCALERA PARA EL AUMENTO DE LA FC
			CENTRAL		REALIZAR EJERCICIOS DE IMPULSO DE BICICLETA EN RECTA Y FRENADO CON PIES EN CURVA ,REALIZAR EJERCICIOS DE GIROS EN U Y 360 GRADOS ,
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE , INDICANDO Y ENSEÑANDO CADA PARTE DEL CUERPO A LOS ESTUDIANTES

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	10:00 A 11:30	URBANO	25	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS SALTOS Y COORDINACION SOBRE ESCALERA 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 ASCENDENTE - DESENDENTE , INDICANDO Y ENSEÑANDO CADA PARTE DEL CUERPO A LOS ESTUDIANTES

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	11:30AM : 1:00PM	URBANO	26	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS FRONTALES Y POSTERIORES CON ELEVACION DE PIERNAS Y BRAZOS 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 MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO EN CONDUCCION EN CURVA CON UNA SOLA MANO Y ALTENADO (IZQ DER)COMBINACION DE EJERCICIOS DE SLALOM FRENADO , GIROS EN U Y 360 GRADOS SOBRE BICICLETA INDIVIDUAL Y PAREJAS DESARROLLO DE AGILIDAD GRUPAL SUPERANDO OBSTACULOS.
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE Y SOCIALIZACION DE LOS VALORES OLIMPICOS DEL MES.

FIRMA INSTRUCTOR	FIRMA METODOLOGO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA
PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha de la semana: 27 AL 31 MARZO 2023	Tipo de Micro: INTRODUCTORIO	Numero del micro: 1	Sesiones: 7	Tipo de meso:	Grupo: INICIACION-FUNDAMENTACION PUSH BIKE	Genero: MIXTO	fecha entrega: 1 DE MARZO 2023

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana
INICIAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - INICIAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES - INICIAR CON EJERCICIOS FISICOS TECNICOS COORDINATIVOS EN TODAS LAS FASES Y CATEGORIAS ,	Esfuerzo: Todo deporte implica un esfuerzo. El niño al fin entiende que el éxito no llega por azar, sino que detrás de cada triunfo hay mucho esfuerzo y dedicación, mucho entrenamiento y aprendizaje. Este valor lo emplearemos en la escuela en las categorias pusch bike iniciacion y formacion	ejecutar ejercicios de frenado y conduucion en recta y en curva (der- izq)

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	2:30 A 4 :00 PM	URBANO	27	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		LLAMADO A LISTA , SALUDO DE BIENVENIDA A DEPORTISTAS NUEVOS Y ANTIGUOS ,PRESENTACION DEL PROFESOR, INDUCCION AL CALENTAMIENTO ,MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNA PARA EL AUMENTO DE LA FRECUENCIA CARDIACA.
			CENTRAL		INDUCCION CICLISMO DE RUTA: HACER INDUCCION A CONOCER DEL ELEMENTO Y MAQUINA COMO ES LA BICICLETA (PARTES DE BICICLETA , MANEJO DE AVANCES) REALIZAR EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO FRONTAL Y SALTOS SOBRE AROS ,REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA
			FINAL		EJECUTAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DESCENDENTE ASCENDETE CHARLA SOBRE MANEJO DE AVANCES , CAMBIOS DE BICICLETA Y SUS DIFERENTES FORMAS DE UTILIZAR ,

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	4:00 A 6:00 PM	URBANO	28	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		LLAMADO A LISTA , SALUDO DE BIENVENIDA A DEPORTISTAS NUEVOS Y ANTIGUOS ,PRESENTACION DEL PROFESOR, INDUCCION AL CALENTAMIENTO ,MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES
			CENTRAL		INDUCCION CICLISMO DE RUTA: HACER INDUCCION A CONOCER DEL ELEMENTO Y MAQUINA COMO ES LA BICICLETA (PARTES DE BICICLETA , MANEJO DE AVANCES) REALIZAR EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO FRONTAL Y SALTOS SOBRE AROS ,REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y DOBLE) SOBRE BICICLETA
			FINAL		EJECUTAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DESCENDENTE ASCENDETE CHARLA CON PADRES DE FAMILIA SOBRE DUDAS E INQUIETUDES DE LAS CLASES

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	2 A 4 PM	URBANO	29	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		LLAMADO A LISTA , SALUDO DE BIENVENIDA A DEPORTISTAS NUEVOS Y ANTIGUOS ,PRESENTACION DEL PROFESOR MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS
			CENTRAL		RESISTENCIA CONTINUA MEDIA EN DIFERENTES DISTANCIAS SOBRE BICICLETA EN ANILLO VIAL DE LA VILLA ,REALIZAR EJERCICIOS DE PASOS ESTRECHOS,LARGOS Y CORTOS CON DIFERENTES ELEMENTOS,
			FINAL		REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN DESDENCENTE ASCENDENTE Y SOCIALIZACION DE LOS VALORES OLIMPICOS DEL MES.

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	4 A 6 PM	URBANO/RURAL	30	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR SOBRE BICICLETA DURANTE 20 MIN EN DIFERENTES RELACIONES
			CENTRAL		REALIZAR EJERICICOS DE EQUILIBRIO ESTATICO, COMBINANDOLO CON LOS DE EQUILIBRIO DINAMICO, SLALOM SENCILLO Y EJERCIICOS DE FRENADO CON RUEDA TRASERA Y DELANTERA,
			FINAL		VUELTA A LA CALMA REALIZANDO ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES POSICIONES SOBRE MANUBRIO

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
JUEVES	COMPLEJO DEPORTIVO	2: 30: 4:00	URBANO	31	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON ELEVACION DE PIERNAS SALTOS Y COORDINACION SOBRE ESCALERA 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 DESDENCENTE ASCENDENTE , INDICANDO Y ENSEÑANDO CADA PARTE DEL CUERPO A LOS ESTUDIANTES

FIRMA INSTRUCTOR	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-feb-23	FECHA CIERRE	31-mar-23
ITEM	PROGRAMAS Y ESCUELAS DE FORMACIÒN	CARGO	SUB DIRECTOR TECNICO DEPORTIVO	VERSION			
				MP			

| No. | ESCUELA DE FORMACIÓN | DEPORTE | MES | RANGO EDAD | | | |

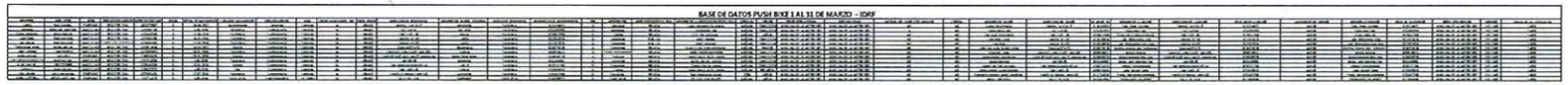
BASE DE DATOS ESCUELA DE CICLISMO 1 a

NOMBRES	APELLIDOS	SEXO	TIPO DE DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENT	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	LUGAR DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO	PAIS	GRUPO SANGUINEO- RH	SECTOR DE RESIDENCIA	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	NOMBRE DEL BARRIO O VEREDA	CIUDAD DE RESIDENCIA	NUMERO CELULAR DEPORTISTA	EPS	NOMBRE EPS	INSTITUCION EDUCATIVA	NOMBRE DE LA INSTITUCION EDUCATIVA	JORNADA
Angie Stefanny	Gonzalez lemus	FEMENINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1073182743	11	19/05/2003	Facatativá	Cundinamarca	Colombia	A+	URBANO	Cra 6 # 9 b - 12	Juan Pablo II	Facatativá	3502948236	SI	Salud Total	PUBLICA	Del Emilio Cifuentes	MAÑANA
Maria Angelica	Castilla Rosas	FEMENINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1121552027	14	14/05/2008	Bogotá	Cundinamarca	Colombia	A+	URBANO	Cra 11 a 140-14 barrio El	Parques de la santa helena	Facatativá	3107432778	SI	Sanitas	PRIVADA	Liceo Campestre Facatativá sede urbana	JORNADA
Maria fernanda	Rodriguez López	FEMENINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1080843709	13	29/05/2007	Facatativá	Cundinamarca	Colombia	B+	URBANO	CR 8 12 62 CP 12	Santa Rita	Facatativá	3052953961	SI	Sanitas	PRIVADA	Colegio Seminario San Juan Apostol	MAÑANA
RICARDO CAMILO	HERNANDEZ PABON	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1070915969	14	30/05/2008	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIA	A+	URBANO	CALLE 17 B # 446	VILLAS DEL NORTE	FACATATIVA	3193075945	SI	SALUD TOTAL	PUBLICA	EMILIO CIFUENTES	MAÑANA
EDUARDO STIVEN	HERNANDEZ PABON	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1080843706	12	19/04/2010	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIA	O+	URBANO	CALLE 17 B # 446	VILLAS DEL NORTE	FACATATIVA	3193075945	SI	SALUD TOTAL	PUBLICA	EMILIO CIFUENTES	MAÑANA
Nicolas	Castro Muñoz	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1213712463	8	29/05/2014	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	Cr 18 # 11 98	El Diviso	Facatativa	3104022354	SI	Compensar	PRIVADA	Colegio Mayor de Occidente	MAÑANA
Jerónimo	Pareja Castro	MASCULINO	REGISTRO CIVIL	1070987510	8	24/05/2017	Bogotá	Cundinamarca	Colombia	O-	URBANO	Carrera 8a # 9 12 apto 205	villa sayona	Facatativá	3107617369	SI	Sanitas	PRIVADA	Gimnasio jardinet	MAÑANA
DAVID JERONIMO	Reina Rueda	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1069649191	7	24/05/2017	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	Cra 22 No 6-71	Villa Olimpica	Facatativá	3	SI	Salud total	PRIVADA	Liceo Santa de Lorenzo	MAÑANA
Paula Adriana	Pabon Guarnizo	FEMENINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1073090499	16	24/05/2008	facatativa	cundinamarca	colombia	O+	URBANO	conjunto helicionias	helicionias	Facatativa	3022743155	SI	Famisanar	PUBLICA	alberto espinosa	MAÑANA
Andres Camilo	Hernandez Pabon	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1070915969	15	30/05/2008	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	A+	URBANO	helicionias	conjunto helicionias	Facatativa	3232075945	SI	salud total	PUBLICA	nacional	MAÑANA
Juan Diego	Bohorquez Martinez	MASCULINO	REGISTRO CIVIL	1070836881	8	22/05/2016	Facatativá	Cundinamarca	Colombia	B+	URBANO	Calle 5A No 4 - 33	San Benito	Facatativá	3118873164	SI	Compensar	PRIVADA	Colegio Empresarial de los Andes	TARDE
Andres Alejandro	Bohorquez Martinez	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1070836881	8	7/09/2014	Facatativá	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	Calle 17B N 5A - 09 Sur	Cartagenita	Facatativá	3205834883	SI	Salud Total	PRIVADA	Colegio Empresarial de los Andes	MAÑANA
Pedro Isaac	Rodriguez Prieto	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1213713273	12	25/05/2013	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	Carrera 8 # 10 20 torre 8 apartamento 706	helicionias	Facatativa	3214573827	SI	sanitas	PUBLICA	Colegio Nacional Emilio Cifuentes	MAÑANA
Juan Diego	Vargas Diaz	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1073685912	7	11/06/2013	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	carrera 4a 11a bis 05	gibraltar	Facatativa	3132080113	SI	Policia Nacional	PRIVADA	liceo campestre facatativa	MAÑANA
AARON FELIPE	PINTO PABON	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1073685912	9	12/12/2013	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	A+	URBANO	CL 17 B # 446	MARIA PAOLA	Facatativa	3214395137	SI	Famisanar	PUBLICA	Tecnico Industrial	MAÑANA
Juan Andres	Garcia Ayala	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1213713463	9	8/05/2013	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	CL 17 B # 446	Maria Paula	Facatativa	3214395137	SI	Famisanar	PUBLICA	TECNICO INDUSTRIAL	MAÑANA
Maria Angelica	Castilla Rosas	FEMENINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1121552027	14	14/05/2008	Bogotá	Cundinamarca	Colombia	A+	URBANO	Carrera 18 # 13-13 torre 4 apto 305	Serenique	Facatativa	3057408882	SI	Famisanar	PRIVADA	Colegio Seminario San Juan Apostol	MAÑANA
Maria Alejandra	Pinilla Cardona	FEMENINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1070195937	11	8/06/2012	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	A+	URBANO	Cra 11 # 140-14 apto 17	Parques de santa helena	Facatativa	3123743278	SI	Famisanar	PRIVADA	Fondo del Magisterio	MAÑANA
Edy Santiago	Castellanos Valencia	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1070195937	11	8/06/2012	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	A-	URBANO	Carrera 5 # 18 17	Santa Nueva Holanda	Facatativa	3204113152	SI	Nueva eps	PRIVADA	Colegio Santa Maria de la Esperanza	MAÑANA
Yerson Nasir	Perez Rueda	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1070186254	16	7/07/2008	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	Carrera 8 # 8 - 47 sur piso 3	el cedro	Facatativa	3118635473	SI	Nueva eps	PUBLICA	Colegio Nacional Emilio Cifuentes	TARDE
Rafaella	Bustos Sánchez	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1144653134	9	12/06/2014	Fusagasugá	Huila	Colombia	O+	URBANO	Calle 6a # 6-58 Sur	Villas de manjui	Facatativa	3218166473	SI	Famisanar	PUBLICA	no aplica	MAÑANA
MARIA FERNANDA	RODRIGUEZ LOPEZ	FEMENINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1080843709	14	29/05/2007	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	B+	URBANO	Cra 8 12 62 casa 8 Rita	santa Rita	Facatativa	3057953961	SI	Sanitas	PRIVADA	Colegio UNICOB	MAÑANA
Eduardo Stiven	Hernandez Pabon	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1080843706	13	19/04/2010	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	Calle 16 B 10 - 15	Conjunto Residencial Helicionias	calle 16 B 10 - 15	3232075945	SI	salud total	PUBLICA	Colegio Nacional Emilio Cifuentes	MAÑANA
Diego fernando	Bustos rojas	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1073966047	12	30/04/2012	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	RURAL CENTRO POBLADO	Cr 9a 1425-45	Dos caminos	Facatativa	3214263685	SI	Sanidad militar	PUBLICA	Manuela saenz de garzon	TARDE
Miguel Andres	Adella Arguello	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1031189534	8	11/12/2014	Bogotá	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	Carrera 144b 23	Dominicos	Facatativá	3214796875	SI	Fuerzas militares y PPNN	PUBLICA	Manuela Saenz de garzon	MAÑANA
Andrés Felipe	Diaz Sanchez	MASCULINO	REGISTRO CIVIL	1070987173	8	27/12/2014	FACATATIVA	Cundinamarca	Colombia	O-	URBANO	Diag 23 # 7b villa olimpica	Conjunto villa olimpica	FACATATIVA	3200031760	SI	SANITAS	PRIVADA	Colegio seminario San Juan Apostol	MAÑANA
Juan David	Chacón Rey	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1080843706	17	27/05/2009	Facatativá	Cundinamarca	Colombia	A+	RURAL DISPERSO	Vereda Alto de Córdoba bl de Fusagasugá el	Alto de Córdoba	Facatativá	3218596152	SI	Compensar	PUBLICA	Mundo educativo	OTRA
Jhoan Sebastián	Bonilla Pulgarin	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1065458739	8	4/12/2014	Fundación	Magdalena	Colombia	AB+	URBANO	Carrera 4A #14 54	Sempegón	Facatativá	3115666362	SI	Nueva eps	PUBLICA	Manuela saenz	MAÑANA
Dilan	Bonilla Pulgarin	MASCULINO	REGISTRO CIVIL	1065430315	7	11/08/2015	Fundación	Magdalena	Colombia	O+	RURAL CENTRO POBLADO	Carrera 4A #14 54	Sempegón	Facatativá	3115666362	SI	Nueva Eps	PUBLICA	Manuela saenz	MAÑANA

31 DE MARZO 2023 - IDRF

GRADO	GRUPO POBLACIONAL	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO ARMADO	LGBTQI+	NOMBRE DEL PADRE	DIRECCION DEL PADRE	CELULAR DEL PADRE	NOMBRE DE LA MADRE	DIRECCION DE LA MADRE	CELULAR DE L	ACUDIENTE D	NOMBRE ACUDIENTE	CELULAR ACUDIENTE	BREVE DESCRIPCION	DEPORTE	JORNADA ESCUELA DE FORMACION	
OCTAVO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Jorge Antonio Gonzalez Bermud	Cra 6 a # 9 b - 10	3104218743	Luz Angela Lemus	Cra 6 a # 9b - 10	3107847157	MADRE	Luz Angela Lemus	3107847157	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	TARDE	
NOVENO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Armando Cepeda Velasquez	Cra 15 a 140 14 casa 67	3102280873	Claudia Patricia Rosas Meza	Cra 15 a 140 14 casa 67	3204640287	MADRE	Claudia Patricia Rosas Meza	3204640287	ALERGIAS	COLSMO	TARDE	
DECIMO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Jorge Armando	cra 6 12 cll 62	305.715.1279	Ana Tulia	cra 6 12 cll 62	3005511737	HERMANOS	Daniel Botello Lopez	3183536545	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	MAÑANA	
OCTAVO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	CRISTHIAN FELIPE VARGAS GUERRERO	CALLE 8 A # 1 BA 06	3108710163	CINDY VANESSA PABON GUERRERO	CALLE 17 B # 44A	3233075345	MADRE	CINDY VANESSA PABON GUERRERO	3233075345	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	TARDE	
SEXTO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	CRISTHIAN FELIPE VARGAS GUERRERO	CALLE 8 A # 1 BA 06	3108710163	CINDY VANESSA PABON GUERRERO	CALLE 17 B # 44A	3233075345	MADRE	CINDY VANESSA PABON GUERRERO	3233075345	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	TARDE	
CUARTO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Jonathan Gamez	Madrid	321 3675777	Maria Fernanda Muñoz	Cr 16 # 11 66	3104032314	MADRE	Maria Fernanda Muñoz	3104032314	ALERGIAS	COLSMO	TARDE	
PRIMERO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Diego Fernando Rondon Rios	Carrera 9a # 8 12 a pto 205	3123630137	Julieth Valentina Castro	Carrera 9a # 8 12 a pto 205	3205117369	MADRE	Julieth Valentina Castro	3205117369	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	TARDE	
TERCERO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Jose Barros Nilo	Cra 22 no 4-71	3205530294	Andrea Rocio Serna	Cra 22 no 4-71	3114758154	MADRE	Andrea Rocio Serna	3114758154	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	TARDE	
UNDECIMO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	no aplica	no aplica	0	erika Pabon	ipiales helicopteros	3123634696	MADRE	erika Pabon	3123634696	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	TARDE	
NOVENO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	N/A	N/A	0	Cindy pabon	helicoptero	3233075345	MADRE	Cindy pabon	3233075345	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	TARDE	
SEGUNDO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Diego Alexander Bohorquez	Calle 54 a # - 31 Sur	321 5418524	Monica Liliana Martinez	Calle 54 N 4 -31	3118871314	MADRE	Monica Liliana Martinez Chaparro	3118871314	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	TARDE	
TERCERO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Duvan Felipe Garcia	Calle 178 No 1A - 09 Sur	321 4507721	Maria Daniela Martinez Chaparro	Calle 178 No 1A - 28Sur	3118871314	MADRE	Maria Daniela Martinez Chaparro	3205834582	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	TARDE	
SEPTIMO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Hector Fabian Rodriguez Ramirez	Calle 18 # 10 20 torre 8 apartamento 704	321 4573827	Karen Daniela Perez Benitez	Calle 18 # 10 20 torre 8 apartamento 704	321 4573827	PADRE	Hector Fabian Rodriguez Ramirez	321 4573827	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	TARDE	
SEGUNDO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Juan Enrique Vargas	carrera 4a 13a bis 05	3132085213	Liliana Diaz Mora	carrera 4a 13a bis 05	3205045440	MADRE	Liliana Diaz Mora	3205045440	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO		
SEGUNDO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	YEISON PINTO	DAYANNA MARCELA PABON	3142895137	DAYANNA MARCELA PABON	DAYANNA MARCELA PABON	3142895137	MADRE	DAYANNA MARCELA PABON	3142895137	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	MAÑANA	
SEGUNDO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	YEISON PINTO	CL 17 B # 44	3142895139	DAYANNA MARCELA PABON	CL 17 B # 44	3142895139	MADRE	DAYANNA MARCELA PABON	3142895139	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	MAÑANA	
CUARTO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Juan Pablo Garcia Gaviria	Calle 13 # 15-13 torre 4 apto 301	321 7495382	Viviana Nathalia Avila Arevalo	Calle 13 # 15-13 torre 4 apto 301	321 7495382	MADRE	Viviana Nathalia Avila Arevalo	321 7495382	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	TARDE	
NOVENO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Armando Cepeda Velasquez	Cra 15 a 140 14 casa 67	3204640287	Claudia Patricia Rosas Meza	Cra 15 a 140 14 casa 67	3204640287	MADRE	Claudia Patricia Rosas Meza	3204640287	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	TARDE	
SEXTO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	John Fredy Portilla Ramirez	Carle 3 # 18 17	3206135512	Isabel Cristina Cardona	Carle 3 # 18 17	3206135512	MADRE	Isabel Cristina Cardona	3206135512	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	MAÑANA	
NOVENO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	nelson Orlando Nieva M.	Calle 8 a # 1- 47 sur piso 1	321 4833368	Deisery Valencia	Calle 8 a # 1- 47 sur piso 1	3113833673	MADRE	Deisery Valencia	3113833673	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	MAÑANA	
UNDECIMO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Walter pedrahita	Calle 4a # 4A-38 Sur	321 4316678	Claudia Rocio velasco	Calle 4a # 4A-38 Sur	321 4316678	PADRE	Walter pedrahita	321 4316678	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	MAÑANA	
TERCERO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Luis Rafael Bustos	Cer 1 # 11 - 127	3137509627	Beatriz Sánchez	Cer 1 # 11 - 127	3137509627	MADRE	Beatriz Sánchez	3137509627	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	TARDE	
OCTAVO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Jorge Armando rodriguez	cra 6 12 cll 62	3005511737	Ana Tulia López giovanny	cra 6 12 cll 62	3005511737	MADRE	Ana Tulia López giovanny	3005511737	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	MAÑANA	
SEXTO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Cristian Felipe vargas guerrero	carrera 16 # 9 10 - 15	3233075345	Cindy Vanessa pabon guerrero	carrera 16 # 9 10 - 15	3233075345	MADRE	Cindy Vanessa pabon guerrero	3233075345	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	TARDE	
SEPTIMO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Luis Alberto	Cll 9a 13-43	321 3873292	Andrea del pilar rojas sanchez	Cll 9a N13-43	3212425663	MADRE	Andrea del pilar rojas sanchez	3212425663	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	TARDE	
TERCERO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Fernando	Calle 14 #4c-28	3143336851	Sandra Milena	Calle 14 #4c-28	3114758566	HERMANOS	Yeimer Valencia Avilla	3214758673	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	TARDE	
PRIMERO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Ricardo Andres Diaz Cardenas	No tengo numero mama no	3113682758	Liliana Alexandra Bohorquez Paz	Vista alegre Pasobajo 4	3205031760	MADRE	Liliana Alexandra Bohorquez Paz	3205031760	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	COLSMO	TARDE	
UNDECIMO	NO SEXA	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Juan isidro Chaide castro	vista alta de córdoba	3136063423	Nancy Jhanette Ventura flores	vista alta de Córdoba	3234620268	PADRE	Juan isidro Chaide castro	3136063423	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	No pasa nada	DOLSMO	TARDE
TERCERO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	SI	NO	Dominic bonilla	Carrera 4A # 1B 56	3127670.784	No tengo	Carrera 4A #1B54	3113686082	MADRE	No tengo Apagare	3113686082	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	Ninguna	DOLSMO	TARDE
SEGUNDO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Dominic bonilla	Carrera 4A # 1B 54	3113686082	No tengo	Carrera 4A #1B54	3113686082	MADRE	No tengo Apagare	3113686082	ANTERIORES	Ninguna	DOLSMO	TARDE

BASE DE DATOS PUSH BIKE 1 AL 31 DE MARZO - IDRF



1. **OBJETIVOS PERIODO 1 al 31 DE MARZO DE 2023**

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 Y evaluación IMC (TAMIZAJE) 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

- **Iniciar y Continuar la búsqueda de niños (as) y jóvenes en las edades propuestas.**
- Evaluar a los niños (as) y jóvenes en capacidades físicas.
- **Iniciar con las sesiones teóricas y prácticas**.
- **Practicar diferentes habilidades propias del ciclismo**
- Desarrollar habilidades motrices mediante ejercicios con bicicleta
- Iniciar las sesiones con las estudiantes del silveria espinoza de rendon.

LOS SUBRAYADOS SON LOS OBJETIVOS CUMPLIDOS DEL **PERIODO 1 AL 31 DE MARZO DE 2023**

Facatativá, 17 de FEBRERO de 2023

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 (usados)
- 2 escaleras de coordinación plásticas
- 10 pelotas de tennis
- 7 bicicletas MTB para clase de iniciación.

Gracias por la atención prestada

Cordialmente

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

BASE DE DATOS IDRF- ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLISMO - IEM SILVERIA ESPINOSA DE RENDON MES DE MARZO 2023		
	NOMBRE	CURSO
1	LAURA VALENTINA CORTES TABORDA	902
2	MARIA ALEJANDRA CORTES	702
3	LAURA CAMILA CORTES SANTA	902
4	HELEN JARAMILLO	702
5	ALISON BOHORQUEZ OSPINA	902
6	EMMA SILVA	902
7	GABRIELA HUERTAS	902
8	BRETNEY VIOLETA	601
9	DIANA GABRIELA VARGAS	601
10	SARA VALENTINA GUTIERREZ PRIETO	601
11	NICOLLE PIERNAGORDA	701
12	KAROL YARITH RODRIGUEZ	701
13	ANGIE KATHERINE RODRIGUEZ	702
14	SOFIA PIERNAGORDA	902
15	EILEEN CONTRERAS	902
16	GREICY ZAMORA	902
17	MARIA JOSE BERNAL	902
18	ISABELLA HERNANDEZ HERRERA	801
19	HELEN KATERINE RUIZ	902