FACATATIVÁ, 8 DE MAYO DEL 2023

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

POR CONCEPTO DE :

TERCER 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 30 DE ABRIL 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.

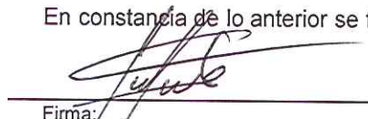
Profesional:
JACQUELINE TOBACIA AYALA
Directora General
I.D.R.F.Ciudad.

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 8 DE MAYO 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.

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-05-02, 04:21:11 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1053796991

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

PAGADO 01/05/2023 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	Dias APP	Dias EPS	Dias ARP	Dias 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!

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	**1 AL 30 DE ABRIL DE 2023**	**CONTRATO No**	026	**DE**	2023	**PAGO**	3	**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. INFORMACIÓN 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	**1053796991**	**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	$ 4.500.000	**SALDO PENDIENTE**	$2.700.000	**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, se han Realizado sesiones de entrenamiento que se ajusten a la etapa del desarrollo de aprendizaje, fases sensibles, desarrollo motor, según la edad .en cuanto a metas propuestas cumplidas en el desarrollo del proyecto se han alcanzado : Evaluar a los niños (as) y jóvenes en capacidades físicas, continuar con las sesiones teóricas y prácticas, Practicar diferentes habilidades propias del ciclismo dándole cumplimiento a los objetivos del proyecto de la escuela de ciclismo de ruta , en el periodo de **1 AL 30 DE ABRIL 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 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	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 30 DE ABRIL DE 2023** , realizando sesiones presenciales estipuladas en la planeación general mensual, semanal y diaria y los horarios de sesiones de entrenamiento. Se continuo con el desarrollo de la sesiones en el colegio silveria Espinoza de Rendón ,trabajando con las sesiones de entrenamiento y participación en día de actividad física con las deportistas de la escuela de ciclismo intervenidas en esta institución educativa, se continuo 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 30 DE ABRIL DE 2023**	**ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICOS CUADRO EVIDENCIAS** **ANEXO PLANES** SEMANALES

<table>
<tr><td></td><td>sesiones efectivamente realizadas</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3</td><td>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.</td><td>Se presentó las planeaciones de las sesiones de entrenamiento durante el periodo de 1 AL 30 DE ABRIL 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:
<table>
<tr><th>SEMANA</th><th>Fecha sesiones de entrenamiento semanal</th></tr>
<tr><td>SEMANA 1</td><td>1 AL 2 DE ABRIL 2023</td></tr>
<tr><td>Semana 2</td><td>3 AL 9 DE ABRIL DE 2023</td></tr>
<tr><td>SEMANA 3</td><td>10 AL 16 DE ABRIL 2023</td></tr>
<tr><td>Semana 4</td><td>17 AL 23 DE ABRIL 2023</td></tr>
<tr><td>Semana 5</td><td>24 AL 30 DE ABRIL 2023</td></tr>
</table></td><td>ANEXO PLANES SEMANALES DE ENTRENAMIENTO

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</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:</td><td>ANEXO BASE DE DATOS Y MATRIZ DE DEPORTISTAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>en INICIACIÓN, FORMACIÓN Y AVANZADOS durante el mes. Esta cobertura deberá ser invariable hasta la finalización del contrato.</td><td><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 30 DE ABRIL DE 2023</td><td>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 (seguimiento) y septiembre (cierre). La medición y valoración de estas cualidades, nos informará del estado actual del deportista</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 resultado el IMC de cada deportista En el periodo 1 AL 30 DE ABRIL DE 2023</td><td>SE ANEXARÁ EVIDENCIA DURANTE LA SEGUNDA VALORACIÓN DE TAMIZAJE EN EL PERIODO CONTRACTUAL ESTIPULADO</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 DEL1 AL 30 DE ABRIL DE 2023</td><td>ANEXO FOTOGRAFICO TABLA DE EVIDENCIAS</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Realizar dos (02) actividades recreo</td><td>Se realizaron dos (02) actividades recreo deportivas al mes en una de las zonas</td><td>ANEXO FOTOGRAFICO</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>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>rurales esta se desarrolló en la vereda TIERRA GRATA ALTA previa comunicación con el presidente de la junta de acción veredal.

<table><tr><td>FECHA</td><td>ACTIVIDAD</td></tr><tr><td>15 DE ABRIL 2023</td><td>RECREODEPORTIVA</td></tr><tr><td>22 DE DE ABRIL 2023</td><td>LUDICA DEPORTIVA</td></tr></table>
EN PERIODO DEL 1 AL 30 DE ABRIL DE 2023</td><td>TABLA DE EVIDENCIAS</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Realizar seguimiento y 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 30 DE ABRIL DE 2023</td><td>ANEXO BASE DE 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</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>19 DE ABRIL 2023</td><td>4 PM</td><td>COLISEO CENTRAL</td><td>PARTICIPACION DIA MUNDIAL ACTIVIDAD FISICA</td><td>5:30 PM</td><td>NELSON RODRIGUEZ</td></tr></table></td><td>ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICOS CUADRO EVIDENCIAS</td></tr>
</table>

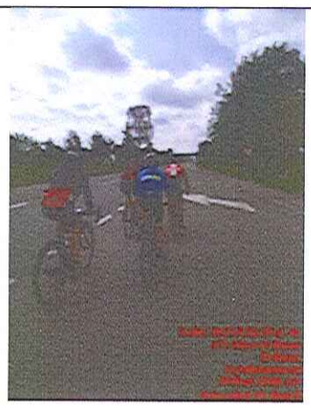
<table>
<tr><td></td><td>de Facatativá “IDRF”, programe y requiera su apoyo o participación, independientemente de la disciplina deportiva de la que trate el evento.</td><td>
<table>
<tr><td>21 DE ABRIL DE 2023</td><td>4 PM</td><td>COLEGIO MANUELA AYALA GAITAN</td><td>RENDICION DE CUENTAS</td><td>6 30 PM</td><td>JAQUELINE TOBACIA NELSON RODRIGUEZ</td></tr>
<tr><td>24 DE ABRIL 2023</td><td>2 PM</td><td>COLISEO CENTRAL</td><td>REUNION RECOMENDACIONES GENERALES IDRF</td><td>5 PM</td><td>JAQUELINE TOBACIA NELSON RODRIGUEZ</td></tr>
</table>
En el periodo 1 AL 30 DE ABRIL DE 2023
</td><td></td></tr>
<tr><td>10</td><td>Compartir 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 (Quedaran plasmadas en su informe de actividades)</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 (REDES SOCIALES PERSONALES)
En el periodo del 1 AL 30 DE ABRIL DE 2023</td><td>ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICOS CUADRO 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</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 30 DE ABRIL DE 2023 El material didáctico lo relaciono a continuación:
<table>
<tr><th>CANTIDAD</th><th>MATERIAL</th><th>ESTADO</th></tr>
</table>
</td><td>ANEXO CARTA DE SOLICITUD MATERIAL IDRF ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICOS CUADRO EVIDENCIAS</td></tr>
</table>

	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.		2	RODILLOS DE CALENTAMIENTO	BUENO		
			20	CONOS DE 20 CM	BUENO		
			30	PLATOS	BUENO		
			15	AROS	BUENO		
			2	BALONES No. 4 USADOS	REGULAR		
			10	PELOTAS DE TENIS	BUENO		
			2	ESCALERAS DE COORDINACION PLASTICAS	BUENO		
			7	BICICLETAS MTB PARA CLASE DE INICIACION	BUENO		
12	Presentar puntualmente según cronograma estipulado por el supervisor del contrato: Cuenta de cobro- Informe mensual pormenorizado de las actividades realizadas Planeaciones semanales y diarias- Planillas de asistencia y base de datos Planilla de pago a los aportes de salud, pensión y ARL. - Tabla de evidencias con sus respectivas fechas y fotografías en el que se	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 **1 AL 30 DE ABRIL DE 2023** de la escuela de formación deportiva en CICLISMO previa citación del supervisor de contrato.el dia 2 de mayo de 2023					**ANEXO PLANES SEMANALES, FOTOGRAFÍAS DEL PERIODO NOMBRADO (1 AL 30 DE ABRIL DE 2023 2023) INFORME CONTRACTUAL ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICOS CUADRO EVIDENCIAS**

	vea reflejado el cumplimiento efectivo del servicio del contrato.		
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**
	OBSERVACIONES		

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

TEMATICA	• CONTINUACIÓN DE SESIONES PRESENCIALES EN TODAS LAS CATEGORÍAS • 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 ABRIL AL 30 DE ABRIL 2023



OBLIGACION	2	**FECHA**	5 DE ABRIL DE 2023



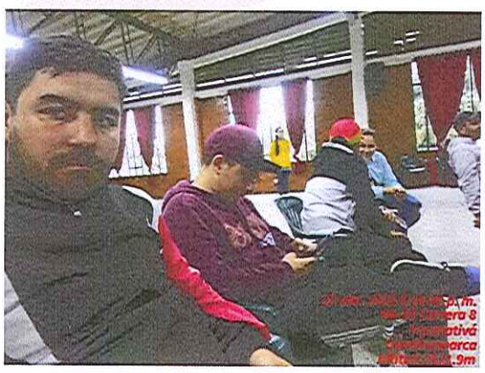
OBLIGACION	1	**FECHA**	12 DE ABRIL DE 2023



OBLIGACION	2	**FECHA**	15 DE ABRIL DE 2023



OBLIGACION	7	**FECHA**	15 DE ABRIL DE 2023



OBLIGACION		**FECHA**	21 DE ABRIL DE 2023



OBLIGACION	2	**FECHA**	22 DE ABRIL 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 ABRIL AL 30 DE ABRIL 2023



OBLIGACION	2	**FECHA**	22 DE ABRIL DE 2023



OBLIGACION	7	**FECHA**	22 DE ABRIL DE 2023



OBLIGACION	7	**FECHA**	22 DE ABRIL DE 2023



OBLIGACION	9	**FECHA**	24 DE ABRIL DE 2023



OBLIGACION	9	**FECHA**	19 DE ABRIL DE 2023



OBLIGACION	10	**FECHA**	13 DE ABRIL 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 ABRIL AL 30 DE ABRIL 2023



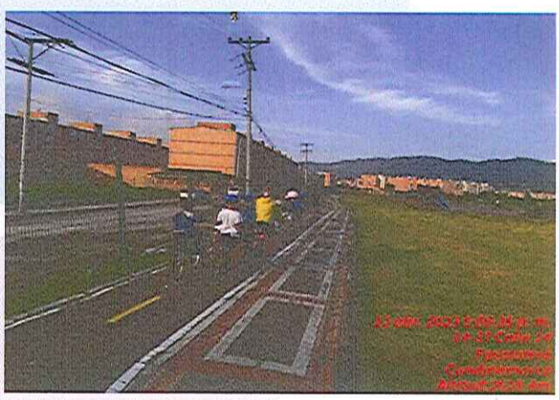
OBLIGACION	10	**FECHA**	19 DE ABRIL DE 2023



OBLIGACION	10	**FECHA**	27 DE ABRIL DE 2023



OBLIGACION	2	**FECHA**	15 de abril de 2023



OBLIGACION	2	**FECHA**	12 de abril 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
DEPARTAMENTO DE CASANARE
INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACION DE PAZ DE ARIPORO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA
PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: CICLISMO DE RUTA	Fecha de la semana: 1 AL 2 DE ABRIL 2023	Tipo de Micro: CORRIENTE	Numero del micro: 1	Sesiones: 2	Tipo de meso:	Grupo: INICIACION-FUNDAMENTACION PUSH BIKE	Genero: MIXTO	fecha entrega: 1 DE ABRIL 2023

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana
INICIAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES - INICIAR CON EJERCICIOS FISICOS TECNICOS COORDINATIVOS EN TODAS LAS FASES Y CATEGORIAS INICIAR CON LA SALIDAS A CARRETERA CON DEPORTISTAS DE ESPECIALIZACION	Perseverancia: Con mucho esfuerzo e ilusión se consiguen los triunfos. Algunas veces llegan antes y otras después, pero con perseverancia y esfuerzo se anda un gran trecho hacia el éxito. El niño aprenderá que en el deporte muchas veces se pierde, pero que si se levanta y continúa intentándolo, al fin conseguirá un triunfo o al menos sentirá el orgullo de haber hecho las cosas bien.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 CONTINUANDO LA SEMANA

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	10:00 A 11:30	URBANO	1	
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
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	11:30AM : 1:00PM	URBANO	2	DESARROLLO DE LA SESION
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: 3 AL 9 DE ABRIL DE 2023	Tipo de Micro: CORRIENTE	Numero del micro: 2	Sesiones: 7	Tipo de meso:	Grupo: INICIACION-FUNDAMENTACION PUSH BIKE	Genero: MIXTO	fecha entrega: 1 DE ABRIL 2023

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana
INICIAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES - INICIAR CON EJERCICIOS FISICOS TECNICOS COORDINATIVOS EN TODAS LAS FASES Y CATEGORIAS INICIAR CON LA SALIDAS A CARRETERA CON DEPORTISTAS DE ESPECIALIZACION	Perseverancia: Con mucho esfuerzo e ilusión se consiguen los triunfos. Algunas veces llegan antes y otras después, pero con perseverancia y esfuerzo se anda un gran trecho hacia el éxito. El niño aprenderá que en el deporte muchas veces se pierde, pero que si se levanta y continúa intentándolo, al fin conseguirá un triunfo o al menos sentirá el orgullo de haber hecho las cosas bien 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	3	
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	4	
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	5	
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	6	
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	7	
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	8	
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	9	
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: 10 AL 16 DE ABRIL 2023	Tipo de Micro: INTRODUCTORIO	Numero del micro: 3	Sesiones: 7	Tipo de meso:	Grupo: INICIACION-FUNDAMENTACION PUSH BIKE	Genero: MIXTO	fecha entrega: 1 DE ABRIL 2023

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana
INICIAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES - INICIAR CON EJERCICIOS FISICOS TECNICOS COORDINATIVOS EN TODAS LAS FASES Y CATEGORIAS INICIAR CON LA SALIDAS A CARRETERA CON DEPORTISTAS DE ESPECIALIZACION	Perseverancia: Con mucho esfuerzo e ilusión se consiguen los triunfos. Algunas veces llegan antes y otras después, pero con perseverancia y esfuerzo se anda un gran trecho hacia el éxito. El niño aprenderá que en el deporte muchas veces se pierde, pero que si se levanta y continúa intentándolo, al fin conseguirá un triunfo o al menos sentirá el orgullo de haber hecho las cosas bien.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	10	
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	11	
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	12	
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 MN 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	13	
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	14	
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	15	
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: 17 AL 23 DE ABRIL	Tipo de Micro: INTRODUCTORIO	Numero del micro: 4	Sesiones: 7	Tipo de meso:	Grupo: INICIACION-FUNDAMENTACION PUSH BIKE	Genero: MIXTO	fecha entrega: 1 DE ABRIL 2023

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana
INICIAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES - INICIAR CON EJERCICIOS FISICOS TECNICOS COORDINATIVOS EN TODAS LAS FASES Y CATEGORIAS INICIAR CON LA SALIDAS A CARRETERA CON DEPORTISTAS DE ESPECIALIZACION	Perseverancia: Con mucho esfuerzo e ilusión se consiguen los triunfos. Algunas veces llegan antes y otras después, pero con perseverancia y esfuerzo se anda un gran trecho hacia el éxito. El niño aprenderá que en el deporte muchas veces se pierde, pero que si se levanta y continúa intentándolo, al fin conseguirá un triunfo o al menos sentirá el orgullo de haber hecho las cosas bien.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 P.M	URBANO	16+	
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 P.M	URBANO	17	
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	18	
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
			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	19	
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	20	
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	21	
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	22	
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: 24 AL 30 DE ABRIL	Tipo de Micro: INTRODUCTORIO	Numero del micro: 1	Sesiones: 7	Tipo de meso:	Grupo: INICIACION-FUNDAMENTACION PUSH BIKE	Genero: MIXTO	fecha entrega: 1 DE ABRIL 2023

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana
INICIAR INCLUSION DEPORTISTAS NUEVOS - CONTINUAR CON LAS SESIONES PRESENCIALES - INICIAR CON EJERCICIOS FISICOS TECNICOS COORDINATIVOS EN TODAS LAS FASES Y CATEGORIAS INICIAR CON LA SALIDAS A CARRETERA CON DEPORTISTAS DE ESPECIALIZACION	Perseverancia: Con mucho esfuerzo e ilusión se consiguen los triunfos. Algunas veces llegan antes y otras después, pero con perseverancia y esfuerzo se anda un gran trecho hacia el éxito. El niño aprenderá que en el deporte muchas veces se pierde, pero que si se levanta y continúa intentándolo, al fin conseguirá un triunfo o al menos sentirá el orgullo de haber hecho las cosas bien.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)

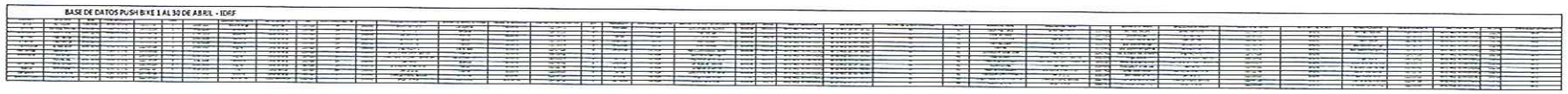
Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	2:30 A 4 :00 PM	URBANO	23	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			INICIAL		LLAMADO A LISTA , SALUDO DE BIENVENIDA A DEPORTISTAS NUEVOS Y ANTIGUOS ,PRESENTACION DEL PROFESOR, INDUCCION AL CALENTAMIENTO ,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 ,
Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
LUNES	COMPLEJO DEPORTIVO	4:00 A 6:00 PM	URBANO	24	
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
Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	2 A 4 PM	URBANO	25	
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.
Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MIERCOLES	COMPLEJO DEPORTIVO	4 A 6 PM	URBANO/RURAL	26	
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 EJERCICIOS DE FRENADO CON RUEDA TRASERA Y DELANTERA,
			FINAL		VUELTA A LA CALMA REALIZANDO ACOPLE A RUEDA EN DIFERENTES POSICIONES SOBRE MANUBRIO
Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
JUEVES	COMPLEJO DEPORTIVO	2: 30: 4:00	URBANO	27	
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
Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	10:00 A 11:30	URBANO	28	
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
Dia	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	COMPLEJO DEPORTIVO	11:30AM : 1:00PM	URBANO	29	
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

BASE DE DATOS ESCUELA DE CICLISMO 1 al 30 DE ABRIL 2023 - IDRF

NOMBRES	APELLIDOS	SEXO	TIPO DE DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENTO	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	LUGAR DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO	PAIS	GRUPO SANGUINEO Y RH	SECTOR DE RESIDENCIA	DIRECCION 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	Sanmiguel Lemus	FEMENINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1075192743	13	10/04/2010	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	A+	URBANO	Cra 9 A # 9 B - 10	Juan Pablo II	Facatativa	3102394118	SI	Salud Total	PUBLICA	IDRF Emilio Cifuentes	MAÑANA
Maria Angelica	Castaño Rozas	FEMENINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1014838127	14	18/01/2008	Bogota	Cundinamarca	Colombia	A+	URBANO	Cra 13 A 104/24 torre 17	Parques de santa Helena	Facatativa	3125743578	SI	Sanitas	PRIVADA	Liceo Campestre Facatativa sede urbana	OTRA
Maria Fernanda	Rodriguez Lopez	FEMENINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1069843728	15	26/06/2007	Tenjo	Cundinamarca	Colombia	A+	URBANO	CR 6 12 62 CR 12	Santa Rita	Facatativa	3052937961	SI	Comfenalco	PRIVADA	Colegio Seminario San Juan Apostol	MAÑANA
EDUARDO CAMILO	HERNANDEZ PARDO	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1070857569	13	30/09/2009	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIA	A+	URBANO	CALLE 17 B # 9 06	VILLAS DEL NORTE	FACATATIVA	3132575391	SI	SALUD TOTAL	PUBLICA	EMILIO CIFUENTES	MAÑANA
EDUARDO STIVEN	HERNANDEZ PARDO	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1069868206	12	30/04/2010	FACATATIVA	CUNDINAMARCA	COLOMBIA	O+	URBANO	CALLE 17 B # 9 06	VILLAS DEL NORTE	FACATATIVA	3132575391	SI	SALUD TOTAL	PUBLICA	EMILIO CIFUENTES	MAÑANA
Nicole	Cadena Muñoz	FEMENINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1213712613	8	25/05/2014	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	CL 18 # 11 66	EL Jardin	Facatativa	3204322914	SI	Comfenalco	PRIVADA	Colegio Mayor de Occidente	MAÑANA
Valentina	Ramos Galeano	MASCULINO	REGISTRO CIVIL	1125867112	9	24/07/2013	Bogota	Cundinamarca	Colombia	O-	URBANO	Carrera 8a # 9 12 apto 201	Alejandria	Facatativa	3204322914	SI	Comfenalco	PRIVADA	Colegio Mayor de Occidente	MAÑANA
David JEREMIAS	Bonce Ruiz	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1069649191	7	24/06/2015	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	Cra 22 No 6-71	Villa Olimpica	Facatativa	3	SI	Salud total	PRIVADA	Sanitas	MAÑANA
Nicole Juliana	Pabon Guerrero	FEMENINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1070970493	16	29/06/2006	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	Implantes helicoidales	Helicoidales	Facatativa	3	SI	Salud total	PRIVADA	Jose Celso de Lemos	MAÑANA
Andres Camilo	Hernandez Pabon	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1070957549	13	30/05/2010	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	Helicoidales	Implantes helicoidales	Facatativa	3002781110	SI	Famisanar	PUBLICA	Gloria Ramirez	MAÑANA
Juan Diego	Rodriguez Martinez	MASCULINO	REGISTRO CIVIL	1071038843	4	22/05/2018	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	B+	URBANO	Implantes helicoidales	Implantes helicoidales	Facatativa	3232173943	SI	Salud total	PUBLICA	Infantil	MAÑANA
Andres Alejandro	Ramos Martinez	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1070107442	9	17/08/2014	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	Calle 5A No 6 - 31	San Benito	Facatativa	3134872315	SI	Comfenalco	PRIVADA	Colegio Empresarial de los Andes	TARDE
Pablo Isaac	Rodriguez Prieto	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1071971079	12	03/08/2010	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	Calle 17B # 11A - 09 Sur	Cartagenita	Facatativa	3201169832	SI	Salud Total	PRIVADA	Colegio Empresarial de los Andes	MAÑANA
Juan Diego	Vargas Diaz	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1070981913	7	15/08/2015	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	Calle 8 # 10 30 torre 8 apartamento 404	Nationals	Facatativa	3204171207	SI	Sanitas	PUBLICA	Colegio Nacional Emilio Cifuentes	MAÑANA
AARON FELIPE	PINTO PABON	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1070981512	9	22/11/2013	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	A+	URBANO	Carrera 4a 14a#s 25	gibraltar	Facatativa	3132282323	SI	Policia Nacional	PRIVADA	Liceo Campestre Facatativa	MAÑANA
Juan Mariana	Pena Pabon	FEMENINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1070983112	8	30/04/2015	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	CL 17 B # 9 46	VIRGEN PAZOS	Facatativa	3176395129	SI	Famisanar	PUBLICA	Tecnico Industrial	MAÑANA
Juan Andres	Ramos Ayala	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1071713483	9	8/01/2013	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	Calle 19 # 19 -13 torre 4 apto 505	Maria Paula	Facatativa	3240995187	SI	Famisanar	PUBLICA	TECNICO INDUSTRIAL	MAÑANA
Maria Angelica	Cantate Rincon	FEMENINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1125938107	14	19/05/2008	Bogota	Cundinamarca	Colombia	A+	URBANO	Dg 11 #106A casa 87	Terrazas	Facatativa	3017453780	SI	Famisanar	PRIVADA	Colegio Seminario San Juan Apostol	MAÑANA
Maria Alejandra	Patiño Gutierrez	FEMENINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1070981837	11	8/06/2012	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	A-	URBANO	Calle 5 # 18 17	Barrio Nuevo Rosario	Facatativa	3168743274	SI	Fondo del Magisterio	PRIVADA	Jose Celestino Mutis sede urbana	MAÑANA
Edy Santiago	Castellanos Valencia	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1071038847	15	8/03/2008	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	Calle 8 B # 1 47 sur piso 3	el vizir	Facatativa	3004195312	SI	Nueva eps	PRIVADA	Colegio Santa Maria de la Esperanza	MAÑANA
Felipe Nair	Perez Rueda	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1070186082	16	7/07/2006	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	Calle 6a #6-38 Sur	Villas de manzal	Facatativa	3115413672	SI	Nueva eps	PUBLICA	Colegio Nacional Emilio Cifuentes	TARDE
Rafaela	Ramos Sanchez	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1144933154	9	12/06/2014	Ataco	Huila	Colombia	O+	URBANO	Cra 1 # 11 - 127	Los Robles	Facatativa	3214715674	SI	Famisanar	PUBLICA	16 de julio	OTRA
MARIA FERNANDA	ROJAS GUIZA LOPEZ	FEMENINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1069843709	13	29/09/2009	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	A+	URBANO	Cra 9 12 62 Santa Rita	Santa Rita	Facatativa	3132780427	SI	Comfenalco	PRIVADA	Colegio UNISAB	MAÑANA
Eduardo Steven	Hernandez Pabon	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1069868206	13	19/04/2010	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O-	URBANO	Calle 16 N 10 - 19	Conjunto Residencial Helicoidales	Calle 15 N 10 - 19	3052833961	SI	Comfenalco	PRIVADA	Seminario San Juan Apostol	MAÑANA
Diego Fernando	Rodriguez	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1072606047	12	30/04/2010	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	O+	RURAL DISPERSO	Cl 5a N11 45	Dos caminos	Facatativa	3232573493	SI	Salud total	PUBLICA	Colegio Nacional Emilio Cifuentes	MAÑANA
Manuel Andres	Avella Aguilera	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1014838936	8	11/12/2014	Bogota	Cundinamarca	Colombia	O+	URBANO	Comfamiliar 23	Comfamiliar	Facatativa	3229265605	SI	Sanidad militar	PUBLICA	Manuel Avella de gatos	TARDE
Andres Felipe	Diaz Bohorquez	MASCULINO	REGISTRO CIVIL	1070987178	4	27/12/2018	FACATATIVA	Cundinamarca	Colombia	O-	URBANO	Diag 22 # 71 villa olimpica	Conjunto villa olimpica	FACATATIVA	3218738870	SI	Fuerzas militares FFMM	PUBLICA	Manuela Avela de gatos	MAÑANA
Juan David	Chacon Rey	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1069842256	17	27/05/2005	Facatativa	Cundinamarca	Colombia	A+	RURAL DISPERSO	Vereda Alto de Cordoba 84 Via Guaduas el	Alto de Cordoba	Facatativa	3220913760	SI	SANITAS	PRIVADA	Colegio Seminario San Juan Apostol	MAÑANA
Juan Sebastian	Bonilla Puigarin	MASCULINO	TARJETA DE IDENTIDAD	1018180729	8	4/12/2014	Funtiencia	Magdalena	Colombia	AB+	URBANO	Carrera 6A #1A 54	Campestre	Facatativa	3115868082	SI	Nueva eps	PUBLICA	Manuela avela	MAÑANA
Dilan	Bonilla Puigarin	MASCULINO	REGISTRO CIVIL	1018180133	7	31/05/2016	Funtiencia	Magdalena	Colombia	O+	RURAL DISPERSO	Carrera 6A #1A54	Campestre	Facatativa	3115868082	SI	Nueva Eps	PUBLICA	Manuela avela	MAÑANA

GRADO	GRUPO POBLACIONAL	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO ARMADO	DESTINO	NOMBRE DEL PADRE	DIRECCION DEL PADRE	CELULAR DEL PADRE	NOMBRE DE LA MADRE	DIRECCION DE LA MADRE	CELULAR DEL	ACUDIENTE D	NOMBRE ACUDIENTE	CELULAR ACUDIENTE	BARRIO DONDE RESIDE	DESPERTE	JORNADA ESCOLAR DE PERMANENCIA	
OCTAVO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Jesus Antonio Echavarria Burne	Cra # # 9 b - 13	3124197824	Luz Angela Lemus	Cra # # 9 b - 13	3126647287	MADRE	Luz Angela Lemus	3126647287	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	TARDE	
NOVENO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Armando Caceres serpent	Dg 13 #105b16 conj 87	3102309873	Claudia Patricia Rosas Mena	Dg 13 # 105c14 casa 87	3204642287	MADRE	Claudia Patricia Rosas Mena	3204642287	ALEPO #2	DOLSAYO	TARDE	
DECIMO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Jorge Armando	2c # 122 of 62	3017513523	Ana Tuta	2c # 122 of 62	3007111737	HERMANOS	Daniel Rodrigo Lopez	3102914545	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	MAÑANA	
SEXTO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	CRISTHIAN FELIPE VARGAS GUERRERO	CALLE 8 # 9 BIS#26	3126710186	CINDY VANESSA PADILLA GUTIERREZ	CALLE 17 B # 9#8	3232075343	MADRE	CINDY VANESSA PADILLA GUTIERREZ	3232075343	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	TARDE	
CUARTO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	CRISTHIAN FELIPE VARGAS GUERRERO	CALLE 8 # 9 BIS# 26	3126710186	CINDY VANESSA PADILLA GUTIERREZ	CALLE 17 B # 9#8	3232075343	MADRE	CINDY VANESSA PADILLA GUTIERREZ	3232075343	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	TARDE	
PRIMERO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Jonathan Castro	Madrid	3216573772	Maria Fernanda Muñoz	Cr 18 # 11 66	3104322214	MADRE	Maria Fernanda Muñoz	3104322214	ALEPO #2	DOLSAYO	TARDE	
TERCERO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Diego Fernando Rivero Reis	Carrera 8a # 8 12 apto 201	3137830167	Juliett Veronica Castro	Carrera 8a # 8 12 apto 201	3777177459	MADRE	Juliett Veronica Castro	3209317569	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	TARDE	
UNDECIMO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Jose Bacar Nuño	Dg 22 no 4-71	3205302249	Andrea Rafa Serna	Dg 22 no 4-71	3114781254	MADRE	Andrea Rafa Serna	3114781254	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	TARDE	
NOVENO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	no aplica	no aplica	0	Erika Pabon	conjunto hellocasa	3125834436	MADRE	Erika Pabon	3125834436	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	TARDE	
SEGUNDO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	N/A	N/A	0	Cindy pabon	hellocasa	3232075343	MADRE	Cindy pabon	3232075343	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	TARDE	
TERCERO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Diego Alexander Bohorquez	Calle 5A # 4 - 31 Sur	3013435834	Monica Liliana Martinez	Calle 5A # 4 -31	3113673214	MADRE	Monica Liliana Martinez Chaparro	3113673214	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	TARDE	
SEPTIMO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Duran Felipe Garcia	Calle 178 "no 1A - 09 Sur	3214927873	Maria Daniela Martinez Chaparro	Calle 178 "no 1A - 09S.r	3113673214	MADRE	Maria Daniela Martinez Chaparro	3203884892	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	TARDE	
SEGUNDO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Hector Fabrian Rodriguez Barrera	Calle16 # 10 20 torre 8 apartamento 704	3214373927	Karen Daniela Pinzon Benitez	Calle16 # 10 20 torre 8 apartamento 704	3214373927	PADRE	Hector Fabrian Rodriguez Barrera	3214373927	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	TARDE	
SEGUNDO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Juan Enrique Vargas	carrera 4a 14 sur a 03	3137096528	Liliana Diaz Mora	carrera 4a 14sur 08	3202249442	MADRE	Liliana Diaz Mora	3202249442	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO		
SEGUNDO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	YESON PINTO	DAYANNA MARCELA PABON	3242895137	DAYANNA MARCELA PABON	DAYANNA MARCELA PABON	3242895137	MADRE	DAYANNA MARCELA PABON	3242895137	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	MAÑANA	
CUARTO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	YESON PINTO	Cll 57 # 4 #46	3242895139	DAYANNA MARCELA PABON	Cll 57 # 4 #46	3242895139	MADRE	DAYANNA MARCELA PABON	3242895139	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	MAÑANA	
NOVENO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Juan Pablo Cleria Garcia	Calle 15 # 19-13 torre 4 apto 501	3017493861	Vivian Nathalie Rave Arevalo	Calle 15 # 19-13 torre 4 apto 501	3017493861	MADRE	Vivian Nathalie Rave Arevalo	3017493861	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	TARDE	
SEXTO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Armando Caceres Vasquez	Dg 13 #105c16 conj 87	3206642057	Claudia Patricia Rosas Mena	Dg 13 #105c14 casa 87	3204642057	MADRE	Claudia Patricia Rosas Mena	3204642057	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	TARDE	
NOVENO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	John Fredy Pacho Ramirez	Calle 9 # 18 17	3004135112	Isabel Cristina Cardona	Calle 9 # 18 17	3004135112	MADRE	Isabel Cristina Cardona	3004135112	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	MAÑANA	
UNDECIMO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Wilson Orlando Lemus M	Calle 8 b # 2- 47 sur piso 1	3214913974	Dayana Valencia	Calle 8 b # 2- 47 sur piso 1	3113633972	MADRE	Dayana Valencia	3113633972	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	MAÑANA	
TERCERO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Walter pardo leyton	Calle 4a #4-38 Sur	3124815673	Claudia Patricia rosas	Calle 4a #4-38 Sur	3214371679	PADRE	Walter pardo leyton	3214371679	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	MAÑANA	
OCTAVO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Juan Rafael Barrios	Cer 1 # 31 - 127	3137305627	Beatriz Sanchez	Cer 1 # 31 - 127	3183005627	MADRE	Beatriz Sanchez	3183005627	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	TARDE	
SEXTO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Jorge Armando rodriguez	cra # 12 62	3003311737	Ana Tuta Lopez guevara	cra # 12 62	3008311737	MADRE	Ana Tuta Lopez guevara	3008311737	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	MAÑANA	
SEPTIMO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Cristian Felipe vargas guerrero	Calle 28 N 23 - 15	3232075343	Cindy Vanesa pabon guerrero	Calle 28 N 23 - 15	3232075343	MADRE	Cindy Vanesa pabon guerrero	3232075343	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	TARDE	
TERCERO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Luis Alberto	Cl 5a 13-45	3136078050	Andrea del pilar rojas sanchez	Cl 5a N13 45	3126780983	MADRE	Andrea del pilar rojas sanchez	3126780983	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	TARDE	
PRIMERO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Yeferzon	Calle 24 #cc-23	3143128875	Tatiana Milena	Calle 24 #cc-23	3134418396	HERMANOS	Yeferzon Yamenia Ardila	3128738875	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	TARDE	
UNDECIMO	INDIGENA	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Ricardo Andres Diaz Cardenas	Sonsoma cundinamarca	3115882728	Liliana Alejandra Bohorquez Paz	Villa alegria Facatativa	3202181781	MADRE	Liliana Alejandra Bohorquez Paz	3202181781	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	DOLSAYO	TARDE	
TERCERO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	SI	NO	Juan pablo Chacon castro	Vrda alto de cordoba	3160063423	Nancy Yaneth rey barbosa	Vrda alto de Cordoba	3126420268	PADRE	Juan pablo Chacon castro	3160063423	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	no parece a	DOLSAYO	TARDE
SEGUNDO	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	NO	NO	Dominik Bonilla	Fontana 44 # 1#54	3107057784	Natalia	Fontana 44#1#54	3115966282	MADRE	Natalia Reyes	3115966282	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	Ninguno	DOLSAYO	TARDE
					Dominik Bonilla	fontana 44 # 1#54	3115966282	Natalia	Fontana 44 #1#54	3115966282	MADRE	Natalia Reyes	3115966282	ANTERIORES	Ninguno	DOLSAYO	TARDE


BASE DE DATOS PUSH BIKE 1 AL 30 DE ABRIL - IDEF

BASE DE DATOS IDRF- ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLISMO - IEM SILVERIA ESPINOSA DE RENDON MES DE ABRIL 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

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	30-abr-23
ITEM	PROGRAMAS Y ESCUELAS DE FORMACIÒN	CARGO	SUB DIRECTOR TECNICO DEPORTIVO	VERSION			
				MP			

No.	ESCUELA DE FORMACIÓN	DEPORTE	MES	RANGO EDAD														PERSONAS MIGRANTES			DESPLAZADOS			VCA			DISCAPACIDAD			SECTOR			DESESCOLARIZADO	ESCOLARIZADO	TOTAL POBLACION BENEFICIADA
				1RA INFANCIA 0- 5 AÑOS			INFANCIA 6-11 AÑOS			ADOLESCENCIA 12-17 AÑOS			JUVENTUD 18- 28 AÑOS			ADULTOS MAYORES 60 AÑOS																				
				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	15 FEBRERO 28 FEBRERO	8	5	13	11	2	13	8	6	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				40
2	ESCUELA DE FORMACIÓN	CICLISMO RUTA	1 AL 31 DE MARZO 2023	8	5	13	13	2	15	9	25	34			0			0			0			0			0			0					62
3	ESCUELA DE FORMACIÓN	CICLISMO RUTA	1 AL 30 DE ABRIL 2023	8	5	13	13	2	15	9	25	34			0			0			0			0			0			0					62
4	ESCUELA DE FORMACIÓN					0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
5	ESCUELA DE FORMACIÓN					0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
6	ESCUELA DE FORMACIÓN								0			0			0			0			0			0			0			0					0
7	ESCUELA DE FORMACIÓN					0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
8	ESCUELA DE FORMACIÓN					0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
9	ESCUELA DE FORMACIÓN					0			0			0			0			0			0			0			0			0					0
10	ESCUELA DE FORMACIÓN					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
																															TO			

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

1. **OBJETIVOS PERIODO 1 al 30 DE ABRIL 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 de entrenamiento 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
- **Continuar las sesiones con las estudiantes del silveria espinoza de rendon.**

LOS SUBRAYADOS SON LOS OBJETIVOS CUMPLIDOS DEL **PERIODO 1 AL 30 DE ABRIL 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