ROBERTO CAICEDO

BOWLING

RUBRO

INDEPORTES

Facatativá, 02 de diciembre de 2024

CUENTA DE COBRO No 003

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ
Nit 800.215.793-8

DEBE A:
ROBERTO ALFONSO CAICEDO LOZANO
C.C. 79135797 de Fontibón

LA SUMA DE: Dos millones quinientos mil pesos M/CTE. $2.500.000

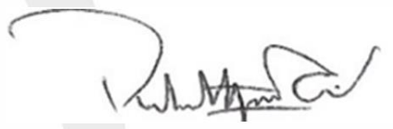
Tercer pago del Contrato No CPS CD-130-2024 prestación de servicios de apoyo a la gestión de instructor en el programa de bowling en la escuela de formación deportiva del Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá durante el período del 01 de noviembre al 30 de noviembre de 2024.

Favor consignar estos recursos en la Cuenta de ahorros 453856093 del banco AV VILLAS

Nota: Me permito solicitar aplicar lo dispuesto El Art. 206, 329, 330, 332, 387 y 383 del E.T. que modifico la Ley 1819 de 2016 en al Art. 17, al igual que lo dispuesto en el artículo cuarto del decreto 2271 de 2009, Decreto 099 de 2013, decreto 1070 de 2013, Decreto 780 de 2016, Decreto 1990 de 2016; Manifiesto que:

- Me clasifico en la cédula de rentas de trabajo teniendo en cuenta la definición del art. 103 del E.T.
- Que no he contratado o vinculado dos (2) o más trabajadores asociados a la actividad.
- El IBC de la seguridad social presentada corresponde al 40% del valor mensual contratado.
- **Especificar SOY DECLARANTE. SI (X) NO ( )**

Atentamente,



Firma:
Nombre: Roberto Alfonso Caicedo Lozano
Documento de identificación: 79135797 de Fontibón
Dirección: Calle 127 bis no. 88-07 interior 7 casa 27
Correo Electrónico: robertocaicedolozano@gmail.com
Teléfono: 3132515316

Declaración Juramentada para efectos tributarios – Ley 1819 de 2016 sistema de determinación
del impuesto sobre la Renta de las personas naturales.

Profesional:
ALEJANDRO VELÁSQUEZ MAYORGA
Director General I.D.R.F.
Ciudad.

Yo, Roberto Alfonso Caicedo Lozano identificado con **CEDULA DE CIUDADANÍA** número 79135797 expedida en la Fontibón, obrando en nombre propio, me permito declarar bajo la gravedad de juramento que:

La Ley 1819 de 2016, introdujo sustanciales modificaciones al sistema de determinación del impuesto de las personas naturales, que **para efectos tributarios,** establece un sistema de tributación cedular, en virtud del cual se impone la obligación de determinar el impuesto en función del origen de las rentas, lo que implica que las personas naturales se vean obligadas a efectuar varias depuraciones cuando obtengan rentas de diferentes orígenes, considerando en cada caso, factores de depuración y tablas de impuestos diferentes. Es así como para dar cumplimiento a la ley certifico que:

1. Soy Residente Fiscal Colombiano Si (**X**) No( )
2. **Por Rentas de trabajo** (Salarios, comisiones, honorarios, retribución a servicios personales). Percibo **($ 2.500.000.oo PESOS M/CTE) Valor Mensual**
3. Soy Responsable de IVA Régimen Simplificado Si ( ) No(**X**)
4. Soy Pensionado Según Resolución _____anexo Copia Si () No (**X**)
5. Soy Declarante de Renta año 2023 Si (**X**) No( )
6. Diligenciar solo cuando los ingresos sean por concepto de honorarios y por compensación por servicios obtenidos: Manifiesto que SI ( ) NO (**X**) he contratado o vinculado 2 o más trabajadores asociados a la actividad.
7. Que informaré oportunamente sobre cualquier cambio en el origen, proporción de mis ingresos o cambio respecto a la categoría tributaria.

En constancia de lo anterior se firma el 2 de diciembre de 2024

_____
Firma:
Nombre: Roberto Alfonso Caicedo Lozano
Documento de identificación:79135797 de Fontibón
Dirección: Calle 127 bis no. 88-07 interior 7 casa 27
Correo Electrónico: robertocaicedolozano@gmail.com
Teléfono: 3132515316

_____
Nota 1: Recuerde que en desarrollo del decreto 1070 de 2013 toda persona está en obligación de auto clasificarse dentro de la categoría tributaria que le corresponda e informarle por escrito a sus pagadores. Es importante que antes de diligenciar este formato usted valide e identifique efectivamente a que categoría tributaria pertenece conforme a las descritas en el Art 329 del E.T.
Nota 2: ARTICULO 18°. Adiciónese el artículo 388 Estatuto Tributario el cual quedará así:
ARTICULO 388. DEPURACIÓN DE LA BASE DEL CÁLCULO DE LA RETENCIÓN EN LA FUENTE. Para obtener la base de retención en la fuente sobre los pagos o abonos en cuenta por concepto de rentas de trabajo efectuados a personas naturales, se podrán detraer los siguientes
1. Los ingresos que la ley de manera taxativa prevé como no constitutivos de renta ni ganancia ocasional.
2. Las deducciones a que se refiere el artículo 387 Estatuto Tributaría y rentas que la ley manera taxativa prevé como exentas. todo caso, la suma total de deducciones y rentas exentas no podrá superar el cuarenta por ciento (40%) del resultado de restar del monto del pago o abono en cuenta no constitutivos de renta ni ganancia ocasional imputables. Esta limitación no aplicará en el caso del pago de pensiones de jubilación, invalidez, vejez, sobrevivientes y profesionales, las indemnizaciones sustitutivas de las pensiones y devoluciones ahorro pensiona/.
La exención prevista en el numeral 10 artículo 206 del Estatuto Tributario procede también para pagos o abonos en cuenta por concepto de ingresos por honorarios y por compensación por servicios obtenidos por personas informen que no han contratado o vinculado (2) o más trabajadores asociados a la actividad.

Los factores depuración de la base retención los trabajadores cuyos ingresos no provengan una relación laboral, o legal y reglamentaria, se determinarán mediante los soportes que adjunte el trabajador a la factura o documento equivalente o el documento expedido por las no obligadas a facturar en los términos del inciso del artículo 771-2 Estatuto Tributario.

PARÁGRAFO. Para efectos la aplicación la de retención en la fuente en el artículo 383 del Estatuto Tributario a las personas naturales cuyos pagos o abonos en cuenta no provengan de una relación laboral, o legal y reglamentaria, se deberá en cuenta la totalidad de los pagos o abonos en cuenta efectuados en el respetivo mes.

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ
FORMATO INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES, APOYO A LA GESTIÓN, ASESOR Y ADMINISTRATIVO
1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

PERIODO DEL INFORME	01 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2024	**CONTRATO No**	130	DE	2024	**PAGO**	3	De	4
OBJETO DEL CONTRATO:	*PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO INSTRUCTOR EN EL PROGRAMA DE BOWLING DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ "IDRF"*								
FORMA DE PAGO:	El Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá pagará al contratista la suma de **OCHO MILLONES CUATROCIENTOS DIECISÉIS MIL SEISCIENTOS SESENTA Y SEIS PESOS PESOS** ($8.416.666) de la siguiente forma: Cuatro (04) pagos distribuidos de la siguiente manera: A) el primer pago de ellos por un valor de **DOS MILLONES CIENTO SESENTA Y SEIS MIL PESOS ($2.166.666)** B) dos (2) pagos por un valor de **DOS MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS M/CTE ($2.500.000)** y C) y un último pago por el valor de **UN MILLÓN DOSCIENTOS CINCUENTA MIL PESOS M/CTE ($1.250.000)**, 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.	2024000314	**DE**	22-AGO-2024	**C.D.P. ADICIÓN**					
R.P.	2024000325	**DE**	5-SEP-2024	**R.P. ADICIÓN**					
FECHA DE INICIO	5-SEP-2024	**FECHA TERMINACIÓN**	15-DIC-2024	**VALOR CONTRATO**	OCHO MILLONES CUATROCIENTOS DIECISÉIS MIL SEISCIENTOS SESENTA Y SEIS PESOS ($8.416.666)				
FECHA DE INICIO ADICIÓN		**TERMINACIÓN ADICIÓN**		**VALOR ADICIÓN**					
PRORROGA EN TIEMPO									

2. INFORMACIÓN DEL CONTRATISTA

NOMBRES Y APELLIDOS:	ROBERTO ALFONSO CAICEDO LOZANO	**DOCUMENTO DE IDENTIDAD**	C.C. 79135797
DIRECCIÓN:	CALLE 127 BIS NO. 88-07 INTERIOR 7 CASA 27 (BOGOTÁ)	**TELÉFONO FIJO:**	5246375
CORREO ELECTRÓNICO:	robertocaicedolozano@gmail.com	**TELÉFONO CELULAR:**	3132515316

3. INFORMACIÓN DE APORTES DE SEGURIDAD SOCIAL							
No PLANILLA	7945685551	No PAGO	1042470495	I.B.C.		$1.300.000	
SALUD ENTIDAD: ADRES	APORTE: $162.500	PENSIÓN ENTIDAD: PORVENIR		APORTE: $208.000	ARL ENTIDAD: POSITIVA	APORTE: $13.600	
4. INFORMACIÓN FINANCIERA							
VALOR EJECUTADO	$7.166.666	SALDO PENDIENTE		$1.250.000	VALOR A PAGAR	$2.500.000	

INFORME DE ACTIVIDADES			
No	OBLIGACIONES ESPECIFICAS	ACTIVIDADES PARA CUMPLIMIENTO DE LA OBLIGACIÓN ESPECIFICA	EVIDENCIA
1	1.- Desarrollar un proyecto deportivo enfocado a la escuela de formación de BOWLING 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. (el contratista deberá solicitar al almacenista el material deportivo respectivo que deberá ser entregado en las mismas condiciones al finalizar el contrato)	Desarrollé la malla curricular para la disciplina de bowling en el periodo del 1 al 30 de noviembre de 2024 con el objetivo de construir una base psicomotriz amplia, permitiendo el conocimiento del propio cuerpo y estableciendo relaciones con el entorno y los demás, a través de juegos de desempeño individual que involucraron en su ejecución las formas básicas de movimiento mediante un acompañamiento que guie a los niños a través de un aprendizaje progresivo, desarrollando habilidades en todas las áreas clave del bowling. acorde a los parámetros establecidos por el Instituto de Deportes y Recreación del Municipio de Facatativá "IDRF"	Reposa evidencia en el drive compartido https://drive.google.com/drive/folders/1afUTsNaa0ZSCnGU8FtVXlQOOuv3LEapR
2	2.- Planificar, organizar y dinamizar la escuela de formación deportiva en la modalidad de BOWLING, cumpliendo y realizando (8) sesiones semanales de entrenamiento presencial conformadas como mínimo cada sesión por dos (02) horas, previa coordinación y programación con el respectivo supervisor del contrato y/o	Planifiqué, organicé y dinamicé la escuela de formación deportiva en la modalidad de BOWLING, en el periodo del 1 al 30-NOV-24 cumpliendo y realizando (8) sesiones semanales de entrenamiento presencial conformadas cada sesión por dos (02) horas, previa coordinación y programación con el respectivo supervisor del contrato y/o metodólogo. aclarando que, además de las dieciséis (16) horas estipuladas	**Reposa evidencia en el drive compartido** https://drive.google.com/drive/folders/1afUTsNaa0ZSCnGU8FtVXlQOOuv3LEapR

	metodólogo. Se aclara que, además 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.	semanalmente, dos (2) se estuvo disponible para asuntos institucionales; teniéndose un total de dieciocho (18) horas semanales, destacando las siguientes actividades: 1. Participación en la tarde recreo deportiva en el barrio Cartagena el 02-NOV-24, en apoyo de actividades de recreación, montaje y desmonte del evento de las 2:00 pm a las 6:00 pm. 2. Virusa IDRF el 08-NOV-2024 de las 6:00 pm a las 10:00 pm con participación de 21 deportistas en la coordinación del juzgamiento. 3. Inauguración Juegos de Integración Veredal y Centros Poblados el domingo 10-NOV-24 de las 07:30 AM. a las 12:00 m. en apoyo de actividades de montaje y desmonte del evento. 4. EPA FEST, participación el día 15-NOV-24 en la plaza de mercado.	
3	3.- Presentar la planeación de las sesiones de clase al inicio de cada mes y hasta la finalización de su contrato, al respectivo supervisor y/o metodólogo, señalando cómo será el desarrollo diario de clase, describiendo en cada una de las partes de ella, los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados.	Presenté la planificación de las sesiones de clase para el periodo del 1 al 30 de noviembre de 2024, correspondiente a 5 microciclos previa coordinación y direccionamiento del respectivo supervisor y/o metodólogo, señalando cómo fue el desarrollo diario de clase, describí en cada una de las partes de ella, los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados. 1. Microciclo 7 del 28 OCT al 3-NOV-24 2. Microciclo 8 del 4 al 10-NOV-24 3. Microciclo 9 del 11 al 17-NOV-24 4. Microciclo 10 del 18 al 24-NOV-24 5. Microciclo 11 del 25 al 30-NOV-24	**Reposa evidencia en el drive compartido** https://drive.google.com/drive/folders/1afUTsNaa0ZSCnGU8FtVXIQOOuv3LEapR
4	4.- Tener una cobertura mínima de 40 personas en deporte de conjunto y 25 personas por deporte	Para el cierre del mes de noviembre logré captar 36 jóvenes y niños, además atendí personas con discapacidad intelectual	**Reposa evidencia en el drive compartido**

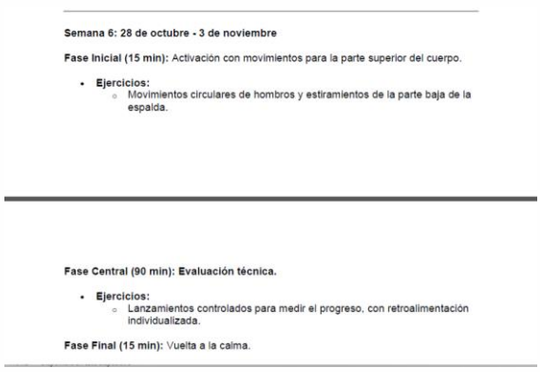
	individual, categorizados en INICIACIÓN Y FORMACIÓN durante el mes. Esta cobertura deberá ser invariable hasta la finalización del contrato. (según la necesidad de cobertura)	03 auditiva 09 visual 01 para consolidar un grupo total de 49 personas atendidas	https://drive.google.com/drive/folders/1afUTsNaa0ZSCnGU8FtVXIQOOuv3LEapR
5	5.- Realizar pruebas de detección, talla, peso y demás que se consideren a los deportistas en el mes de octubre. La medición y valoración de estas cualidades, nos informará del estado actual del deportista.	En el mes de noviembre complemente el plan con trabajos específicos en para la mejora del péndulo y rotación con base en la prueba aplicada en octubre "Lanzamiento Básico a Objetivos Reglamentarios" incluida en la malla curricular a la totalidad de alumnos para evaluar la precisión y control del lanzamiento en una pista de bowling reglamentaria, enfocándome en la alineación del cuerpo con los pinos como lo presenta el formato correspondiente, permitiendo identificar condiciones de talento deportivo en 12 deportistas (8 convencionales, 1 con discapacidad visual y 3 con discapacidad auditiva). Destacándose notoriamente Adela Velásquez en la clasificación visual B1 y Cesar Molina en la discapacidad auditiva;	**Reposa evidencia en el drive compartido** https://drive.google.com/drive/folders/1afUTsNaa0ZSCnGU8FtVXIQOOuv3LEapR
6	6.- Fomentar la Escuela Deportiva asignada en las instituciones educativas del municipio, la asignación se hará desde la subdirección técnica deportiva.	En el mes de noviembre atendí en la escuela deportiva de bowling 12 instituciones educativas como son: IEM Silveria Espinosa, el I.E. Grancolombiano, IEM Manuela Ayala De Gaitán, Liceo Campestre Facatativá, el I.E. John Fitzgerald Kennedy, Colegio Mis Pequeños Filósofos), Centro de Discapacidad Manuela Correal, I.E. Santa María de la Esperanza, Instituto Comercial Santa Rita, Colegio Técnico Comercial Santa Rita, Escuela de Danzas Diversamente Hábil, IEM Emilio Cifuentes y Colegio Campestre San Nicolás de Tolentino, como consta en el formato base de datos.	**Reposa evidencia en el drive compartido** https://drive.google.com/drive/folders/1afUTsNaa0ZSCnGU8FtVXIQOOuv3LEapR
7	7.- Realizar una (01) sesión de entrenamiento a la semana 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,	Planifiqué dos sesiones de entrenamiento para atender apoyo educativo y zona rural los días miércoles y viernes de 2 a 4 pm logrando la captación de 2 deportistas en la vereda CARTAGENITA, Y SAN RAFAEL, como se evidencia en la base de datos	**Reposa evidencia en el drive compartido** https://drive.google.com/drive/folders/1afUTsNaa0ZSCnGU8FtVXIQOOuv3LEapR

	MOYANO, PASO ANCHO, PRADO, SAN RAFAEL, TIERRA GRATA Y TIERRA MORADA.		
8	8.- Realizar seguimiento y control de las deportistas en la base de datos administrada por el Instituto de deportes.	Realicé un control permanente sobre la base de datos, incorporando constantemente a los deportistas , realizando el control respectivo en el formato de lista de asistencia., así mismo se presentaron novedades como : Vacaciones por cierre jornada escolar lo que representó mayor afluencia y ningún retiro	**Reposa evidencia en el drive compartido** https://drive.google.com/drive/folders/1afUTsNaa0ZSCnGU8FtVXlQOOuv3LEapR
9	9.- 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.	Asistí puntualmente a todas las reuniones que fueron citadas, destacando: 1. Reunión de gestor Indeportes Cundinamarca 26-nov-24 2. Reunión de coordinación Director y Subdirector IDRF 28-NOV-24	**Reposa evidencia en el drive compartido** https://drive.google.com/drive/folders/1afUTsNaa0ZSCnGU8FtVXlQOOuv3LEapR
10	10.- Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II de forma mensual ; Informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con a forma de pago condiciones técnicas y/o productos establecidos.	Consolidé y presenté los soportes de ejecución del contrato en la plataforma SECOP II correspondiente al periodo del 1 al 31 de octubre de 2024, como son: 1. Cuenta de cobro de fecha 02-NOV-2024 2. Informe contractual de fecha 02-NOV-2024 3. Planificación semanal para el periodo del 1 al 30 de noviembre de 2024 4. Evidencias para el periodo del 1 al 30 de noviembre de 2024 5. Soporte de pago de parafiscales del mes de noviembre con fecha de pago 12-NOV-2024.	**Reposa evidencia en el drive compartido** https://drive.google.com/drive/folders/1afUTsNaa0ZSCnGU8FtVXlQOOuv3LEapR

11	11.- Realizar la entrega al supervisor del contrato de los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo formato digital y entregable.	Realicé entrega digital al supervisor del contrato de los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo formato digital y entregable como son: 1. Cuenta de cobro de fecha 02-NOV-2024 2. Informe contractual de fecha 02-NOV-2024 3. Planificación semanal para el periodo del 1 al 30 de noviembre de 2024 4. Evidencias para el periodo del 1 al 30 de noviembre de 2024 5. Soporte de pago de parafiscales del mes de noviembre con fecha de pago 12-NOV-2024.	**Reposa evidencia en el drive compartido** https://drive.google.com/drive/folders/1afUTsNaa0Z5CnGU8FtVXlQOOuv3LEapR
12	12. Las demás que conforme a su naturaleza le sean asignadas por el supervisor del contrato.	Asistí a las siguientes actividades ordenadas por el supervisor del contrato 1. Festival de bowling el 23-NOV-24 en la bolera de las 8:00 am a las 6:00 PM	**Reposa evidencia en el drive compartido** https://drive.google.com/drive/folders/1afUTsNaa0Z5CnGU8FtVXlQOOuv3LEapR
	OBSERVACIONES		

c.c: 79135797	**APROBÓ (SUPERVISOR): JORGE ALBERTO GALINDO UBAQUE**
CONTRATISTA: ROBERTO ALFONSO CAICEDO LOZANO	**SUBDIRECTOR TÉCNICO DEPORTIVO**

OBJETIVO	*Presentar las evidencias en cumplimiento del contrato 130-2024 prestación de servicios de apoyo a la gestión como instructor en el programa de bowling de la escuela de formación deportiva del Instituto de Deportes y Recreación de Deportes y Recreación de Facatativá "IDRF"*
LUGAR	Facatativá (Bolera Municipal)
FECHA	Del 01 al 30 de noviembre de 2024



Semana 6: 28 de octubre - 3 de noviembre

Fase Inicial (15 min): Activación con movimientos para la parte superior del cuerpo.

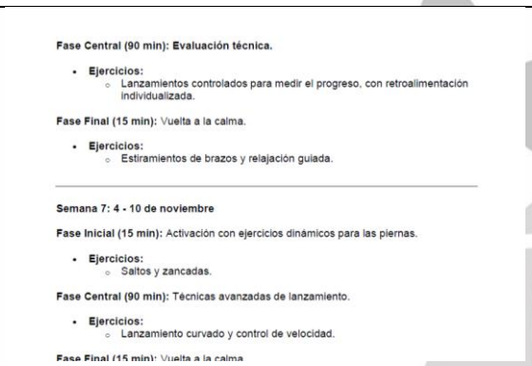
- **Ejercicios:**
  - Movimientos circulares de hombros y estiramientos de la parte baja de la espalda.

Fase Central (90 min): Evaluación técnica.

- **Ejercicios:**
  - Lanzamientos controlados para medir el progreso, con retroalimentación individualizada.

Fase Final (15 min): Vuelta a la calma.

OBLIGACIÓN	1	**FECHA**	1-NOV-24



Fase Central (90 min): Evaluación técnica.

- **Ejercicios:**
  - Lanzamientos controlados para medir el progreso, con retroalimentación individualizada.

Fase Final (15 min): Vuelta a la calma.

- **Ejercicios:**
  - Estiramientos de brazos y relajación guiada.

Semana 7: 4 - 10 de noviembre

Fase Inicial (15 min): Activación con ejercicios dinámicos para las piernas.

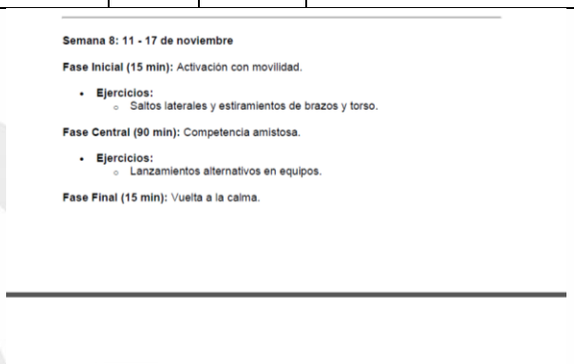
- **Ejercicios:**
  - Saltos y zancadas.

Fase Central (90 min): Técnicas avanzadas de lanzamiento.

- **Ejercicios:**
  - Lanzamiento curvado y control de velocidad.

Fase Final (15 min): Vuelta a la calma

OBLIGACIÓN	1	**FECHA**	10-NOV-24



Semana 8: 11 - 17 de noviembre

Fase Inicial (15 min): Activación con movilidad.

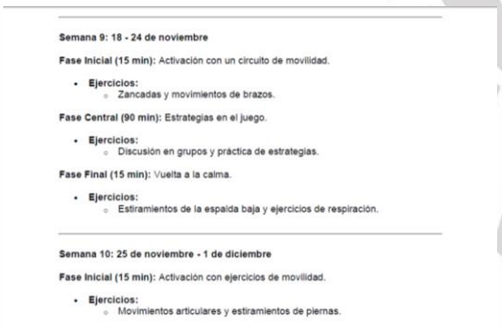
- **Ejercicios:**
  - Saltos laterales y estiramientos de brazos y torso.

Fase Central (90 min): Competencia amistosa.

- **Ejercicios:**
  - Lanzamientos alternativos en equipos.

Fase Final (15 min): Vuelta a la calma.

OBLIGACIÓN	1	**FECHA**	17-NOV-24



Semana 9: 18 - 24 de noviembre

Fase Inicial (15 min): Activación con un circuito de movilidad.

- **Ejercicios:**
  - Zancadas y movimientos de brazos.

Fase Central (90 min): Estrategias en el juego.

- **Ejercicios:**
  - Discusión en grupos y práctica de estrategias.

Fase Final (15 min): Vuelta a la calma.

- **Ejercicios:**
  - Estiramientos de la espalda baja y ejercicios de respiración.

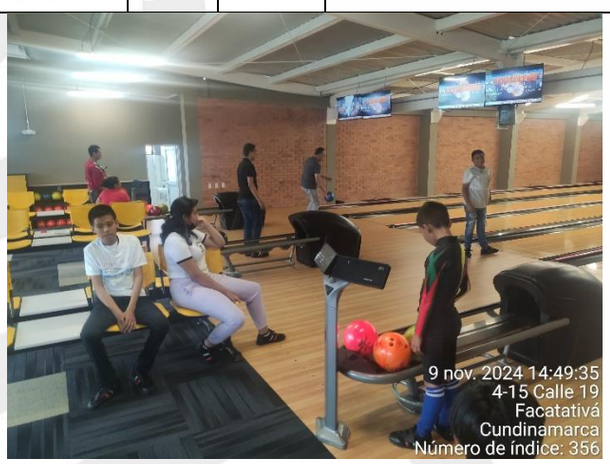
Semana 10: 25 de noviembre - 1 de diciembre

Fase Inicial (15 min): Activación con ejercicios de movilidad.

- **Ejercicios:**
  - Movimientos articulares y estiramientos de piernas.

Fase Central (90 min): Evaluación técnica.

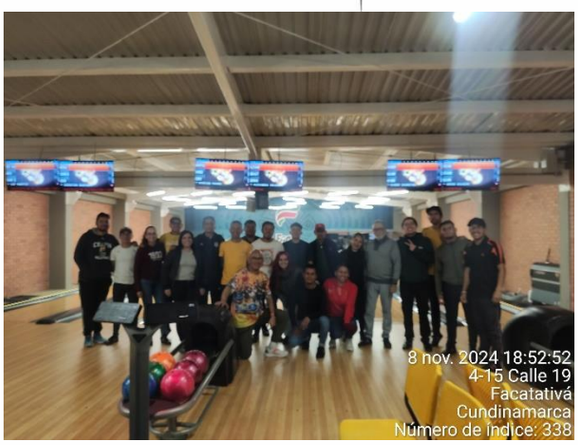
OBLIGACIÓN	1	**FECHA**	24-NOV-24



OBLIGACIÓN	2	**FECHA**	09-NOV-24



OBLIGACIÓN	2	**FECHA**	02-NOV-24



OBLIGACIÓN	02	FECHA	08-NOV-24



OBLIGACIÓN	02	FECHA	10-NOV-24



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ
IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2024

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2024

Deporte:	BOWLING		Modalidad:	OLIMPICO Y PARALIMPICO		CAMPO	BOLERA MUNICIPAL
ETAPA	GENERAL	MES	SEPTIEMBRE	Numero se sesiones	8	Fecha	DEL 28-OCT AL 03 DE NOVIEMBRE- 2024

OBJETIVO DE LA SEMANA : Desarrollar habilidades técnicas, tácticas y psicológicas en los participantes de acuerdo a su grupo etario.

DURACION DE LA SESION		120	60	120	60	120	0	0
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL		
HORARIO		14:00 16:00 16:00-18:00	15:00-17:00	14:00 16:00 16:00-18:00	14:00-16:00	14:00 16:00 16:00-18:00		
FASE CALENTAMIENTO	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL	Movimientos circulares de hombros y estiramientos de la parte baja de la espalda.						
	TIPO	Activación con movimientos para la parte superior del cuerpo.						
	CALENTAMIENTO FINO A LA CAL	Estiramientos de brazos y relajación guiada.						
	OBSERVACION							

BOWLING 14 AL 20-OCT | BOWLING 21 AL 27-OCT | BOWLING 28 AL 03-NOV | BOWLING (

OBLIGACIÓN	3	FECHA	03-NOV-24



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ
IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2024

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2024

Deporte:	BOWLING		Modalidad:	OLIMPICO Y PARALIMPICO		CAMPO	BOLERA MUNICIPAL
ETAPA	GENERAL	MES	SEPTIEMBRE	Numero se sesiones	8	Fecha	DEL 04 AL 10 DE NOVIEMBRE- 2024

OBJETIVO DE LA SEMANA : Desarrollar habilidades técnicas, tácticas y psicológicas en los participantes de acuerdo a su grupo etario.

DURACION DE LA SESION		120	60	120	60	120	0	0
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL		
HORARIO		14:00 16:00 16:00-18:00	15:00-17:00	14:00 16:00 16:00-18:00	14:00-16:00	14:00 16:00 16:00-18:00		
FASE CALENTAMIENTO	TIPO DE							

BOWLING 21 AL 27-OCT | BOWLING 28 AL 03-NOV | BOWLING 04 AL 10-NOV | BOWLING

Listo | Accesibilidad: es necesario investigar

OBLIGACIÓN	3	FECHA	10-NOV-24



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ
IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2024

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2024

Deporte:	BOWLING		Modalidad:	OLIMPICO Y PARALIMPICO		CAMPO	BOLERA MUNICIPAL
ETAPA	GENERAL	MES	SEPTIEMBRE	Numero se sesiones	8	Fecha	DEL 11 AL 17 DE NOVIEMBRE- 2024

OBJETIVO DE LA SEMANA : Desarrollar habilidades técnicas, tácticas y psicológicas en los participantes de acuerdo a su grupo etario.

DURACION DE LA SESION		120	60	120	60	120	0	0
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL		
HORARIO		14:00 16:00 16:00-18:00	15:00-17:00	14:00 16:00 16:00-18:00	14:00-16:00	14:00 16:00 16:00-18:00		
FASE	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL	Saltos laterales y estiramientos de brazos y torso.						

BOWLING 28 AL 03-NOV | BOWLING 04 AL 10-NOV | BOWLING 11 AL 17-NOV | BOWLING

OBLIGACIÓN	3	FECHA	17-NOV-24



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ
IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2024

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2024

Deporte:	BOWLING		Modalidad:	OLIMPICO Y PARALIMPICO		CAMPO	BOLERA MUNICIPAL
ETAPA	GENERAL	MES	SEPTIEMBRE	Numero se sesiones	8	Fecha	DEL 18 AL 24 DE NOVIEMBRE- 2024

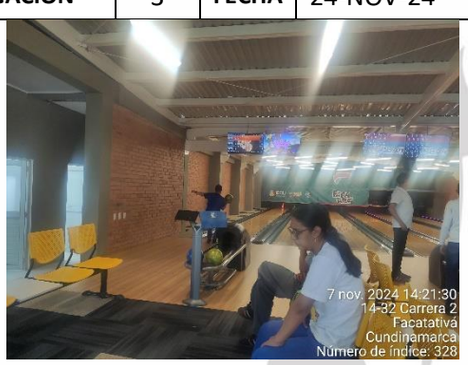
OBJETIVO DE LA SEMANA : Desarrollar habilidades técnicas, tácticas y psicológicas en los participantes de acuerdo a su grupo etario.

DURACION DE LA SESION		120	60	120	60	120	0	0
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL		
HORARIO		14:00 16:00 16:00-18:00	15:00-17:00	14:00 16:00 16:00-18:00	14:00-16:00	14:00 16:00 16:00-18:00		
FASE CALENTAMIENTO	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL	Zancadas y movimientos de brazos.						
	TIPO	Activación con un circuito de movilidad.						
	CALENTAMIENTO FINO A LA CAL	Estiramientos de la espalda baja y ejercicios de respiración.						
	OBSERVACION							

BOWLING 11 AL 17-NOV | BOWLING 18 AL 24-NOV | BOWLING 25 AL 01-DIC | LISTADO A

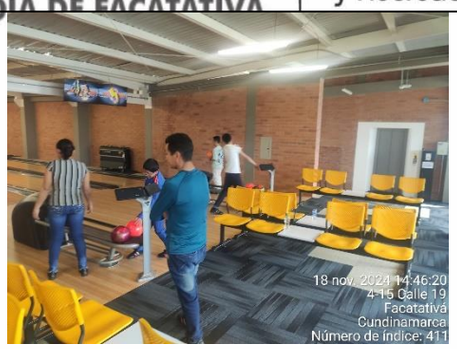
OBLIGACIÓN	3	FECHA	24-NOV-24



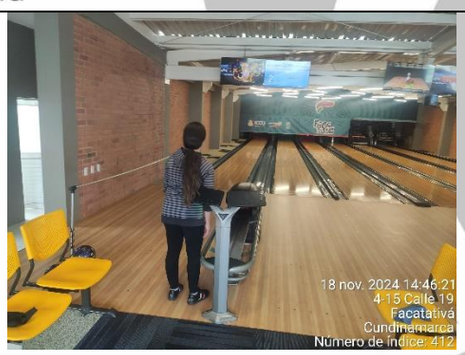


OBLIGACIÓN	4	FECHA	1-NOV-24

OBLIGACIÓN	4	FECHA	07-NOV-24



OBLIGACIÓN	4	FECHA	18-NOV-24



OBLIGACIÓN	4	FECHA	18-NOV-24

Nombre: Lanzamiento Básico a Objetivos Reglamentarios

Objetivo: Evaluar la precisión y control del lanzamiento en una pista de bowling reglamentaria, enfocándose en alinear el cuerpo con los pinos.

Materiales: Pista de bowling reglamentaria, bolas ligeras para niños, pinos reglamentarios.

Descripción: Los niños lanzarán bolas desde la línea de foul en una pista reglamentaria, intentando derribar los pinos frontales (pino 1 y pino 5). Se evaluará su capacidad para alinear correctamente el cuerpo y realizar un lanzamiento controlado, en un ambiente que simula las condiciones reales del bowling.

Evaluación Individual:

Grupo Etario	Prueba	Criterios de Evaluación	Puntuación (1-10)	Comentarios
5 a 8 años	Lanzamiento Básico a Objetivos Reglamentarios	1. Precisión en el lanzamiento		
		2. Alineación del cuerpo		
		3. Control de la bola		
		Total de pinos derribados		

Matriz comparativa de evaluación

Prueba: Lanzamiento Básico a Objetivos Reglamentarios Fecha: _____
Municipio: _____ Escenario: _____

No.	Nombre del deportista	Precisión	Alineación	control	total palos	Promedio	comentarios
1							
2							

OBLIGACIÓN	5	FECHA	30-NOV-24

Prueba: **Lanzamiento Básico a Objetivos Reglamentarios** Fecha: 21 al 25 de octubre 2024
Municipio: Facatativá **Escenario**: Bolera municipal

No.	Nombre del deportista	Edad	Precisión	Alineación	control	total palos	Promedio	comentarios
1	Emily Gómez Guacaneme	8	2,1	4	2	21	8,1	
2	Lucas Santiago Sánchez Hernán	9	3,2	5	4	32	12,2	
3	Manuel Geronimo Duarte Corre	9	3,0	3	3	30	9,0	
4	Martin Gerard Delgado Medina	9	6,4	5	5	64	16,4	P. competitiva
5	Angel Stiven Vergara Iotta	10	3,5	4	5	35	12,5	
6	Julian Stalin Moreno Anzola	10	2,7	3	3	27	8,7	
7	Luisa Samantha Rodriguez	11	4,7	6	8	47	18,7	P. competitiva
8	Mateo Wilches Acosta	11	5,4	6	4	54	15,4	
9	Oscar Julián Villegas Martínez	11	3,7	5	5	37	13,7	
10	Gabriela Valentina Bustos Verg	12	4,0	4	4	40	12,0	
11	Mario Alejandro Noriega Wilche	12	5,8	5	4	58	14,8	
12	Maylin cañon	12	5,4	4	6	54	15,4	
13	Santiago Andrés Morales	12	3,7	3	3	37	9,7	
14	Yenifer Lizeth Colorado Valderrz	12	3,5	6	4	35	13,5	
15	Deisy Mariana Colorado Valder	13	6,7	5	5	67	16,7	P. competitiva
16	Gabriela Solorzano Peña	13	3,5	3	4	35	10,5	
17	Jhonatan David Vizcaino Sabog	13	8,0	3	5	80	16,0	P. competitiva
18	Juan Esteban Franco Ortiz	13	4,9	4	4	49	12,9	
19	Karla Daniela Ramirez Cuellar	13	2,5	4	4	25	10,5	

OBLIGACIÓN	5	FECHA	30-NOV-24

No.	Nombre del deportista	Edad	Precisión	Alineación	control	total palos	Promedio	comentarios
19	Karla Daniela Ramirez Cuellar	13	2,5	4	4	25	10,5	
20	Laura Sofia Sánchez Trujillo	13	3,8	4	4	38	11,8	
21	Nicolas Campos Higuera	13	6,5	4	6	65	16,5	
22	Sharon Vanessa Sotelo Suárez	13	4,0	4	5	40	13,0	
23	Yoximar Andreina Materano Ma	13	3,1	6	7	31	16,1	P. competitiva
24	Karen Daniela Gómez Holguín	14	3,8	5	4	38	12,8	
25	Una Gabriela Castillo Tinoco	14	5,5	4	5	55	14,5	
26	Litzy Alejandra Rico Tinoco	14	3,8	4	4	38	11,8	
27	Luciana Morales Muñoz	14	9,5	6	6	95	21,5	P. competitiva
28	Tania Valentina Contreras Ayal	14	4,5	4	4	45	12,5	
29	Ana Sofia González Contreras	15	3,9	6	6	39	15,9	
30	Brityith Yurleidy Valderrama Gu	15	4,7	6	6	47	16,7	
31	Evelin León Pulido	15	5,5	4	5	55	14,5	
32	Juliana Andrea Yepes Quibillos	15	6,1	5	4	61	15,1	
33	Tanya Yorleny Prieto Acero	15	2,0	3	3	20	8,0	
34	Santiago Garzón Lora	16	2,6	4	3	26	9,6	
35	Yulitza Bautista Lleras	16	6,9	5	6	69	17,9	P. competitiva
36	Sara Juliana Castro Rincón	17	5,3	7	6	53	18,3	P. competitiva

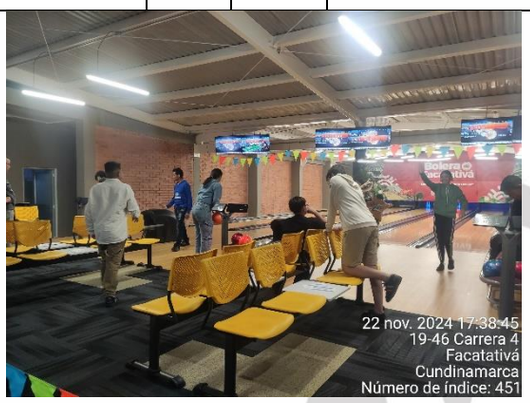
OBLIGACIÓN	5	FECHA	30-NOV-24



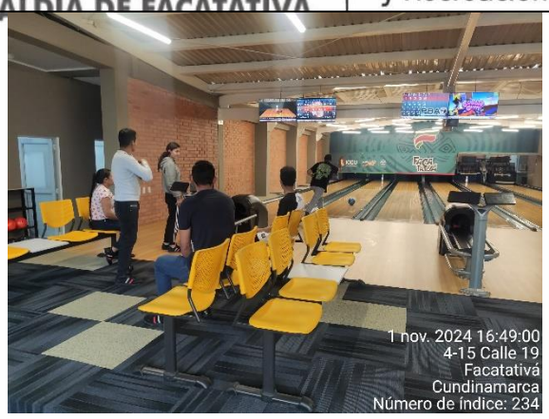
OBLIGACIÓN	5	FECHA	22-NOV-24



OBLIGACIÓN	6	FECHA	22-NOV-24

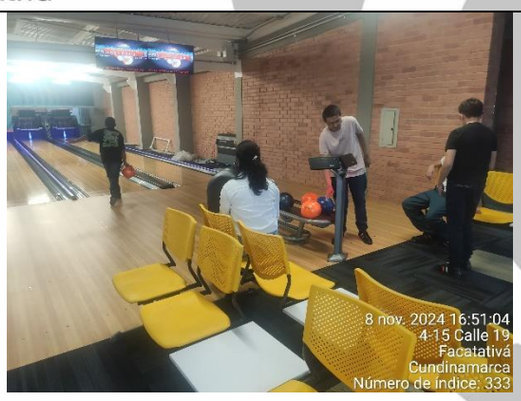


OBLIGACIÓN	6	FECHA	22-NOV-24

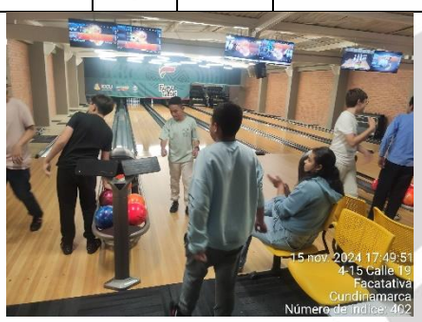


OBLIGACIÓN	6	FECHA	01-NOV-24

#	BOWLING Nombre completo	LUGAR DE RESISENCIA Barrio o vereda	EDAD	CONDICIÓN
1	Emily Gómez Guacaneme	SAN RAFAEL	8	VEREDA
39	Luis Alonso Pedraz Mendivelso	CARTAGENITA	34	DISCAPACIDAD AUDITIVA VEREDA



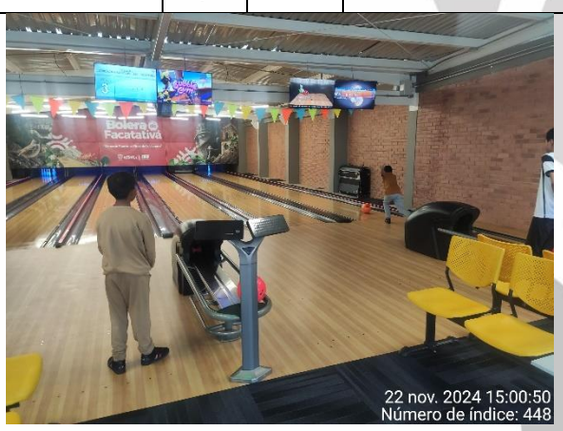
OBLIGACIÓN	6	FECHA	08-NOV-24



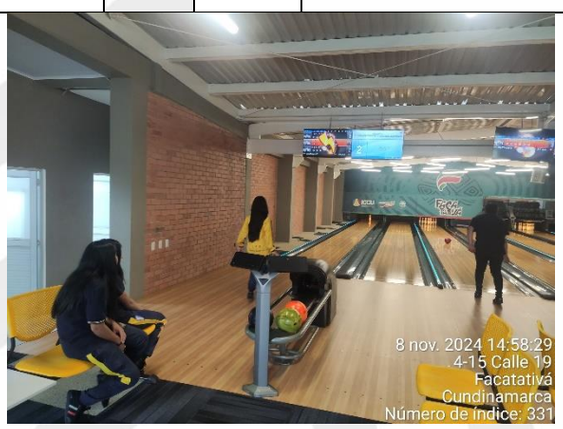
OBLIGACIÓN	7	FECHA	30-NOV-24



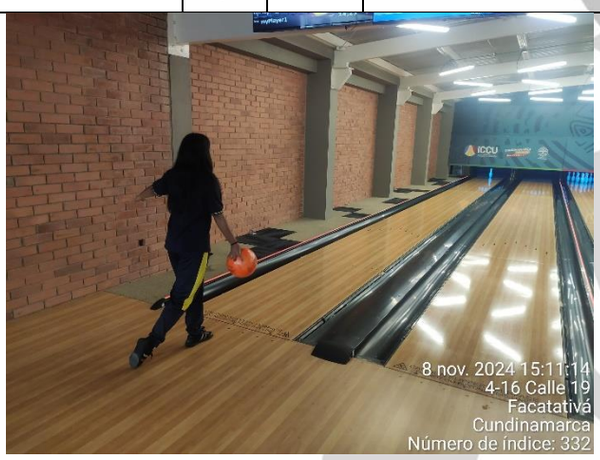
OBLIGACIÓN	7	FECHA	15-NOV-24



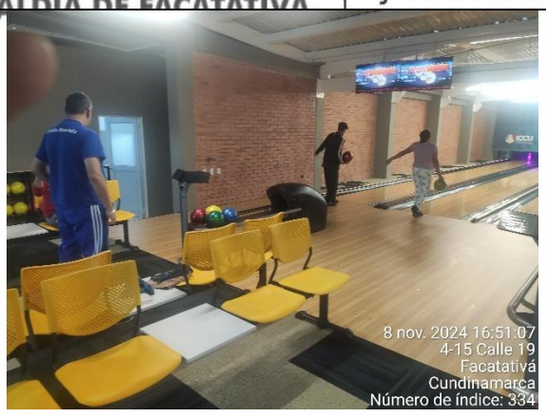
OBLIGACIÓN	7	FECHA	22-NOV-24



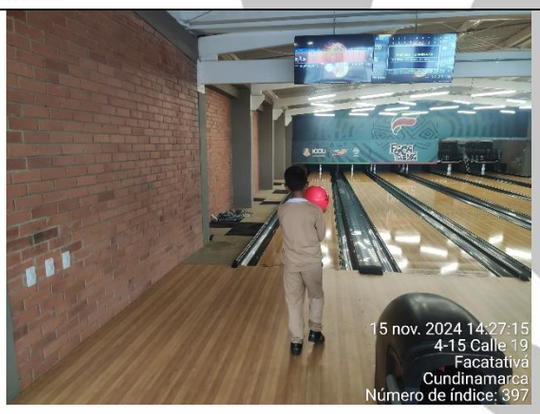
OBLIGACIÓN	8	FECHA	08-NOV-24



OBLIGACIÓN	8	FECHA	08-NOV-24



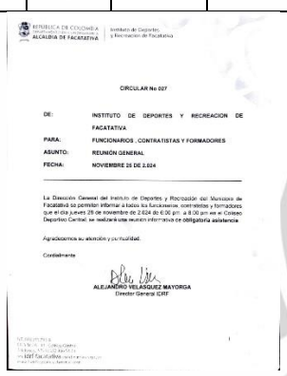
OBLIGACIÓN	8	FECHA	08-NOV-24



OBLIGACIÓN	8	FECHA	15-NOV-24



OBLIGACIÓN	9	FECHA	26-NOV-24



CIRCULAR No 027

DE: INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE FACATATIVA

PARA: FUNCIONARIOS CONTRATISTAS Y FORMADORES

ASUNTO: REUNIÓN GENERAL

FECHA: NOVIEMBRE 28 DE 2.024

La Dirección General del Instituto de Deportes y Recreación del Municipio de Facatativá se permiten informar a todos los funcionarios, contratistas y formadores que el día jueves 28 de noviembre de 2.024 de 4:00 pm a 8:00 pm en el Coliseo Deportivo Central, se realizará una reunión informativa de obligatoria asistencia.

Agradecemos su atención y puntualidad.

Cordialmente

ALEJANDRO VELASQUEZ MAYORGA
Director General IDRF

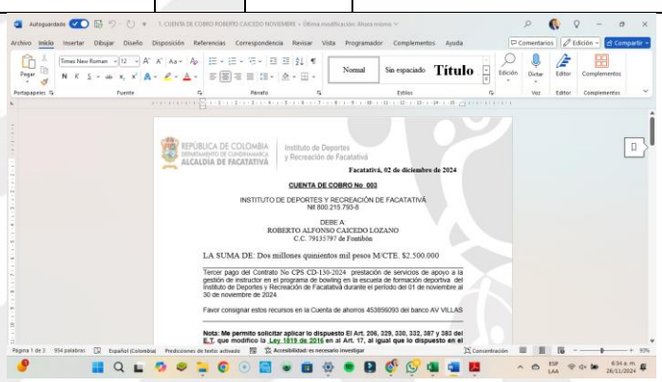
OBLIGACIÓN	9	FECHA	28-NOV-24



OBLIGACIÓN	9	FECHA	26-NOV-24



OBLIGACIÓN	9	FECHA	28-NOV-24



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ
Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

Facatativá, 02 de diciembre de 2024

CUENTA DE COBRO No 003

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ
Nit 800.215.793-8

DEBE A
ROBERTO ALFONSO CAICEDO LOZANO
C.C. 79315797 de Fusibilos

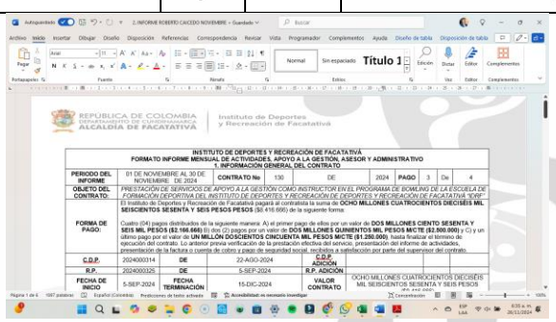
LA SUMA DE: Dos millones quinientos mil pesos M/CTE. $2.500.000

Tercer pago del Contrato No CPS CD-130-2024 prestación de servicios de apoyo a la gestión de instructor en el programa de boxing en la escuela de formación deportiva del Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá durante el periodo del 01 de noviembre al 30 de noviembre de 2024

Favor consignar estos recursos en la Cuenta de ahorros 453856093 del banco AV VILLAS

Nota: Me permito solicitar aplicar lo dispuesto En 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

OBLIGACIÓN	10	FECHA	30-NOV-24



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ
Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

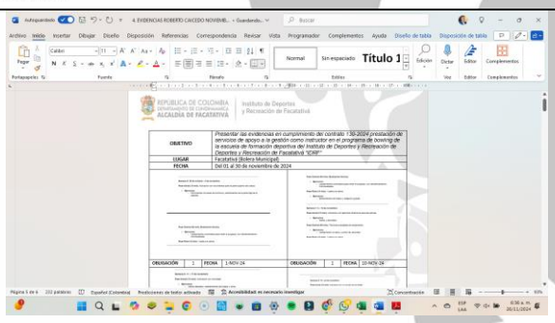
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVA
FORMATO INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES, APOYO A LA GESTION, ASESOR Y ADMINISTRATIVO
1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

PERIODO DEL INFORME	01 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2024	CONTRATO No	130	DE	2024	PAGO	3	De	4
OBJETO DEL CONTRATO:	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO INSTRUCTOR EN EL PROGRAMA DE BOWLING DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ "IDRF"								
FORMA DE PAGO:	El Instituto de Deportes y Recreación de Facatativa pagará al contratista la suma de OCHO MILLONES CUATROCIENTOS DIECISEIS MIL SESCIENTOS SESENTA Y SEIS PESOS PESOS ($8.416.666) de la siguiente forma: Cuatro (04) pagos distribuidos de la siguiente manera: A) el primer pago de ellos por un valor de DOS MILLONES CIENTO SESENTA Y SEIS MIL PESOS ($2.166.666) B) dos (2) pagos por un valor de DOS MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS M/CTE ($2.500.000) y C) y un último pago por el valor de UN MILLÓN DOSCIENTOS CINCUENTA MIL PESOS M/CTE ($1.250.000). 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, recibido a satisfacción por parte del supervisor del contrato.								
C.D.P.	2024000314	DE	22-AGO-2024			ADICIÓN			
R.P.	2024000324	DE	5-SEP-2024			R.P. ADICIÓN			
FECHA DE INICIO	5-SEP-2024	FECHA TERMINACIÓN	15-DIC-2024			VALOR CONTRATO	OCHO MILLONES CUATROCIENTOS DIECISEIS MIL SESCIENTOS SESENTA Y SEIS PESOS		

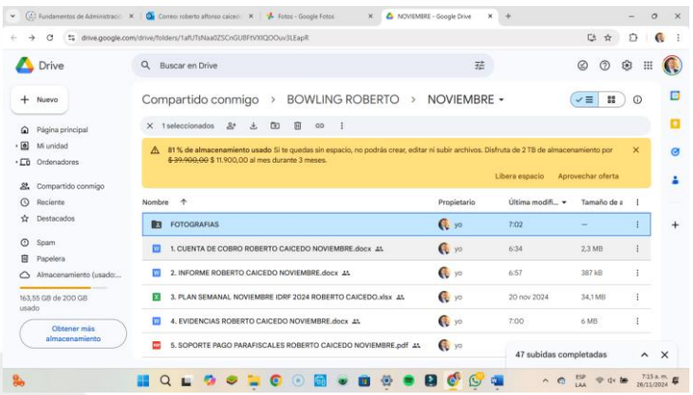
OBLIGACIÓN	10	FECHA	30-NOV-24



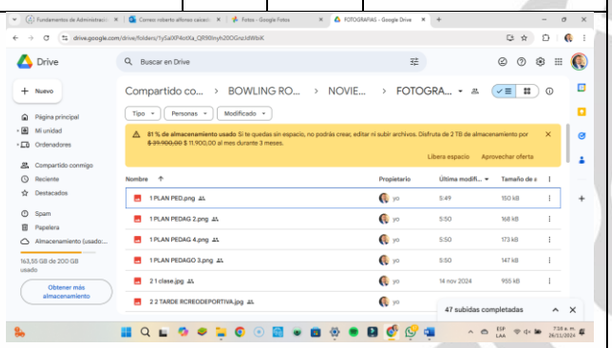
OBLIGACIÓN	11	FECHA	30-NOV-24



OBLIGACIÓN	11	FECHA	30-NOV-24



OBLIGACIÓN	11	FECHA	30-NOV-24



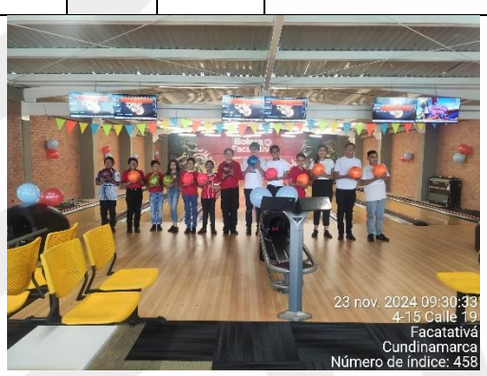
OBLIGACIÓN	11	FECHA	30-NOV-24



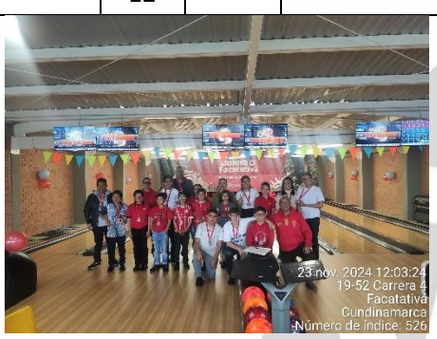
OBLIGACIÓN	12	FECHA	23-NOV-24



OBLIGACIÓN	12	FECHA	23-NOV-24



OBLIGACIÓN	12	FECHA	23-NOV-24



OBLIGACIÓN	12	FECHA	23-NOV-24

NIT. 800.215.793-8
Cll. 5 Nº 7A - 19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 312 306 54 44
ww.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL: Iniciación, fundamentación y especialización**

				V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V		L	M	M	J	V					
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	EDAD	1	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30		# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Emily Gómez Guacaneme	3148775157	8				1					1			0		1			1	1		1					7	6	1	86%
2	Lucas Santiago Sánchez Hernández	3017807612	9				1					1			1		1			1	1		1					7	7	0	100%
3	Manuel Geronimo Duarte Corredor	3165311330	9				1					1			1		1			1	1		1					7	7	0	100%
4	Martin Gerard Delgado Medina	3208253047	9				1					1			1		1			1	1		1					7	7	0	100%
5	Angel Stiven Vergara lotta	3132212860	10				1					1			1		1			1	1		1					7	7	0	100%
6	Julian Stalin Moreno Anzola	3103399530	10			1					1				1	1				1	1	1						7	7	0	100%
7	Luisa Samantha Rodríguez	3044505955	11	1			1		1			1		0			1		1				1		1				9	8	1	89%
8	Mateo Wilches Acosta	3112002079	11	1			1		1			1		1			1		1	1			1		1				10	10	0	100%
9	Oscar Julián Villegas Martínez	3138210492	11	1			1		1			1		1		1			1	1			1		1				10	10	0	100%
10	Gabriela Valentina Bustos Vergara	3107737205	12	1			1		1			1		0			1		1				1		1				9	8	1	89%
11	Mario Alejandro Noriega Wilches	3176710072	12	1			1		1			1		1			1		1	1			1		1				10	10	0	100%
12	Maylin cañon	3135988361	12	1			1		1			1		1			1		1	1			1		1				10	10	0	100%
13	Santiago Andrés Morales	3133235305	12	1			1		1			1		0			1		1	1			1		1				10	9	1	90%
14	Yenifer Lizeth Colorado Valderrama	3205545743	12	1			1		1			1		0			1		1				1		1				9	8	1	89%
15	Deisy Mariana Colorado Valderrama	3208252612	13	1			1		1			1		0			1		1				1		1				9	8	1	89%
16	Gabriela Solorzano Peña	3144460219	13	1			1		1			1		0			1		1				1		1				9	8	1	89%
17	Jhonatan David Vizcaino Sabogal	3144439381	13	1			1		1			1		1			1		1	1			1		1				10	10	0	100%
18	Juan Esteban Franco Ortiz	3214723208	13																	1									1	1	0	100%
19	Karla Daniela Ramírez Cuellar	3237135936	13	1			1		1			1		0			1		1				1		1				9	8	1	89%
20	Laura Sofía Sánchez Trujillo	3204589769	13	1			1		1			1		0			1		1				1		1				9	8	1	89%
21	Nicolas Campos Higuera	3142562092	13	1			1		1			1		1			1		1	1			1		1				10	10	0	100%
22	Sharon Vanessa Sotelo Suárez	3143089544	13	1			1		1			1		0			1		1				1		1				9	8	1	89%
23	Yoximar Andreina Materano Macias	3160434955	13	1			1		1			1		0			1		1	1			1		1				10	9	1	90%
24	Karen Daniela Gómez Holgúin	3043843794	14					1					1		0			0			1			1				6	4	2	67%
25	Lina Gabriela Castillo Tinoco	3123649801	14	1			1		1			1		1			0		1				1		1				9	8	1	89%
26	Litzy Alejandra Rico Tinoco	3209795547	14	1			1		1			1		1			0		1				1		1				9	8	1	89%
27	Luciana Morales Muñoz	3133235305	14	1			1		1			1		1			1		1				1		1				9	9	0	100%
28	Tania Valentina Contreras Ayala	3114813047	14	1			1		1			1		1			0		1	1			1		1				10	9	1	90%
29	Ana Sofía González Contreras	3228355865	15			1					1				1	0					1	1						6	5	1	83%
30	Brityith Yurleidy Valderrama Gutiérrez	3205545743	15	1			1		1			1		1			0		1				1		1				9	8	1	89%
31	Evelin León Pulido	3144326426	15	1			1		1			1		1			0		1				1		1				9	8	1	89%
32	Juliana Andrea Yepes Cubillos	320993247	15	1			1		1			1		0			1		1				1		1				9	8	1	89%
33	Tanya Yorleny Prieto Acero	3044575691	15					1					1		1			1			0			1					6	5	1	83%
34	Santiago Garzón Lora	3118938406	16	1					1					1	1				1		1				1				7	7	0	100%
35	Yulitza Bautista Lleras	3123673962	16	1			1		1			1		0			1		1				1		1				9	8	1	89%
36	Sara Juliana Castro Rincón	3144469905	17			1					1				0	1					1	1						6	5	1	83%

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS															0
8 AÑOS		1		1											1
9 AÑOS	3		3												3
10 AÑOS	2		2				1		1						2
11 AÑOS	2	1	2		1										3
12 AÑOS	2	3	2		7				1	1					5
13 AÑOS	3	6	3		6			1							9
14 AÑOS		5			5					2					5
15 AÑOS		5			5			1		1					5
16 AÑOS	1	1	1		1										2
17 AÑOS		1			1										1
TOTALES	13	23													36

GRUPOS	TOTAL HOMBRES	TOTAL MUJERRES
INICIACION	0	1
FUNDAMENTACION	9	4
PERFECIONAMIENTO	4	18
TOTAL	13	23
TOTAL	36	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: BOWLING

MUNICIPIO: FACATATIVÁ

NOMBRE DEL FROMADOR ROBERTO ALFONSO CACEDO LOZANO

MES NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 P.M. A 3:00 P.M.	INICIACION								
	BOLERA								
3:00 P.M. A 4:00 P.M.	INICIACION								
	BOLERA								
4:00 P.M. A 5:00 P.M.	FUNDAMENTACIÓN								
	BOLERA								
5:00 P.M. A 6:00 P.M.	FUNDAMENTACIÓN								
	BOLERA								
3:00 P.M. A 4:00 P.M.	ESPECIALIZACIÓN								
	BOLERA								
4:00 P.M. A 5:00 P.M.	ESPECIALIZACIÓN								
	BOLERA								
5:00 P.M. A 6:00 P.M.	ESPECIALIZACIÓN								
	BOLERA								
2:00 P.M. A 3:00 P.M.	INICIACION								
	BOLERA								
3:00 P.M. A 4:00 P.M.	INICIACION								
	BOLERA								
4:00 P.M. A 5:00 P.M.	INICIACION								
	BOLERA								
5:00 P.M. A 6:00 P.M.	INICIACION								
	BOLERA								

NOMBRE MONITOR ROBERTO ALFONSO CACEDO LOZANO

FIRMA

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2024

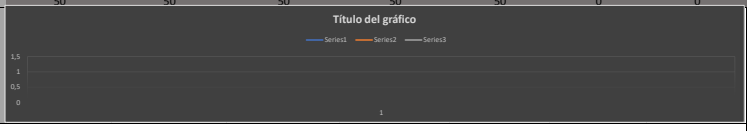
PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2024

Deporte:	**BOWLING**		**Modalidad:**	**OLIMPICO Y PARALIMPICO**		**CAMPO**	**BOLERA MUNICIPAL**
ETAPA	**GENERAL**	**MES**	**SEPTIEMBRE**	**Numero se sesiones**	**8**	**Fecha**	**DEL 28-OCT AL 03 DE NOVIEMBRE- 2024**

OBJETIVO DE LA SEMANA : Desarrollar habilidades técnicas, tácticas y psicológicas en los participantes de acuerdo a su grupo etario.

DURACION DE LA SESION		120	60	120	60	120	0	0
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO		BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL		
HORARIO		14:00 16:00 16:00-18:00	15:00-17:00	14:00 16:00 16:00-18:00	14:00-16:00	14:00 16:00 16:00-18:00		
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	Movimientos circulares de hombros y estiramientos de la parte baja de la espalda.						
	TIPO CALENTAMIENTO	Activación con movimientos para la parte superior del cuerpo.						
	RETORNO A LA CALMA	Estiramientos de brazos y relajación guiada.						
	OBSERVACION							
FASE FISICA	**Contenido**	Pendulación						
	Fase de Desarrollo	Desarrollo						
	Intensidad (%)	15	15	15	15	15	0	0
	Volumen (%)	25	25	25	25	25	0	0
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	0	0
FASE TECNICA	**Contenido**	Lanzamientos controlados para medir el progreso, con retroalimentación individualizada.						
	Fase de Desarrollo	Desarrollo						
	Intensidad (%)	35	35	35	35	35	0	0
	Volumen (%)	75	75	75	75	75	0	0
	Volumen (min)	90	90	90	90	90	0	0
FASE TACTICA	**Contenido**							
	Fase de Desarrollo							
	Intensidad (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (min)		0	0	0	0	0	0
Total volumen (%) sesion		100	100	100	100	100	0	0
Total volumen (min) sesion		120	120	120	120	120	0	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		50	50	50	50	50	0	0

Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador	ROBERTO ALFONSO CAICEDO LOZANO	**Visto Bueno del Metodologo**	









REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2024

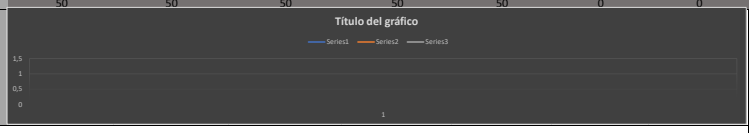
PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2024

Deporte:	**BOWLING**		**Modalidad:**	**OLIMPICO Y PARALIMPICO**		**CAMPO**	**BOLERA MUNICIPAL**
ETAPA	**GENERAL**	**MES**	**SEPTIEMBRE**	**Numero se sesiones**	**8**	**Fecha**	**DEL 04 AL 10 DE NOVIEMBRE-2024**

OBJETIVO DE LA SEMANA : Desarrollar habilidades técnicas, tácticas y psicológicas en los participantes de acuerdo a su grupo etario.

DURACION DE LA SESION		120	60	120	60	120	0	0
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO		BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL		
HORARIO		14:00 16:00 16:00-18:00	15:00-17:00	14:00 16:00 16:00-18:00	14:00-16:00	14:00 16:00 16:00-18:00		
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	Saltos y zancadas.						
	TIPO CALENTAMIENTO	Activación con ejercicios dinámicos para las piernas.						
	RETORNO A LA CALMA	Estiramientos de cadera y glúteos, respiración profunda.						
	OBSERVACION							
FASE FISICA	**Contenido**	Deslizamiento						
	Fase de Desarrollo	Desarrollo						
	Intensidad (%)	15	15	15	15	15	0	0
	Volumen (%)	25	25	25	25	25	0	0
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	0	0
FASE TECNICA	**Contenido**	Lanzamiento curvado y control de velocidad.						
	Fase de Desarrollo	Desarrollo						
	Intensidad (%)	35	35	35	35	35	0	0
	Volumen (%)	75	75	75	75	75	0	0
	Volumen (min)	90	90	90	90	90	0	0
FASE TACTICA	**Contenido**							
	Fase de Desarrollo							
	Intensidad (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (min)		0	0	0	0	0	0
Total volumen (%) sesion		100	100	100	100	100	0	0
Total volumen (min) sesion		120	120	120	120	120	0	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		50	50	50	50	50	0	0

Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador	ROBERTO ALFONSO CAICEDO LOZANO	**Visto Bueno del Metodologo**	









REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2024

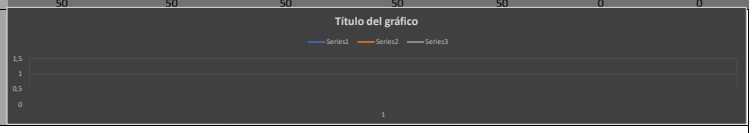
PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2024

Deporte:	**BOWLING**		**Modalidad:**	**OLIMPICO Y PARALIMPICO**		**CAMPO**	**BOLERA MUNICIPAL**
ETAPA	**GENERAL**	**MES**	**SEPTIEMBRE**	**Numero se sesiones**	**8**	**Fecha**	**DEL 11 AL 17 DE NOVIEMBRE-2024**

OBJETIVO DE LA SEMANA : Desarrollar habilidades técnicas, tácticas y psicológicas en los participantes de acuerdo a su grupo etario.

DURACION DE LA SESION		120	60	120	60	120	0	0
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO		BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL		
HORARIO		14:00 16:00 16:00-18:00	15:00-17:00	14:00 16:00 16:00-18:00	14:00-16:00	14:00 16:00 16:00-18:00		
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	Saltos laterales y estiramientos de brazos y torso.						
	TIPO CALENTAMIENTO	Activación con movilidad.						
	RETORNO A LA CALMA	Estiramientos generales y meditación						
	OBSERVACION							
FASE FISICA	**Contenido**	Balance dinpámico con bola						
	Fase de Desarrollo	Desarrollo						
	Intensidad (%)	15	15	15	15	15	0	0
	Volumen (%)	25	25	25	25	25	0	0
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	0	0
FASE TECNICA	**Contenido**	Lanzamientos alternativos en equipos.						
	Fase de Desarrollo	Desarrollo						
	Intensidad (%)	35	35	35	35	35	0	0
	Volumen (%)	75	75	75	75	75	0	0
	Volumen (min)	90	90	90	90	90	0	0
FASE TACTICA	**Contenido**							
	Fase de Desarrollo							
	Intensidad (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (min)		0	0	0	0	0	0
Total volumen (%) sesion		100	100	100	100	100	0	0
Total volumen (min) sesion		120	120	120	120	120	0	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		50	50	50	50	50	0	0

Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador	ROBERTO ALFONSO CAICEDO LOZANO	**Visto Bueno del Metodologo**	









REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2024

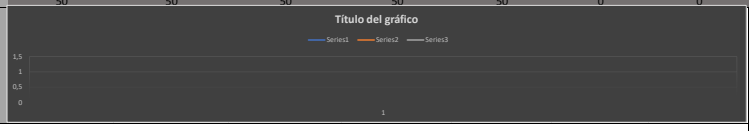
PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2024

Deporte:	**BOWLING**		**Modalidad:**	**OLIMPICO Y PARALIMPICO**		**CAMPO**	**BOLERA MUNICIPAL**
ETAPA	**GENERAL**	**MES**	**SEPTIEMBRE**	**Numero se sesiones**	**8**	**Fecha**	**DEL 18 AL 24 DE NOVIEMBRE-2024**

OBJETIVO DE LA SEMANA : Desarrollar habilidades técnicas, tácticas y psicológicas en los participantes de acuerdo a su grupo etario.

DURACION DE LA SESION		120	60	120	60	120	0	0
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO		BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL		
HORARIO		14:00 16:00 16:00-18:00	15:00-17:00	14:00 16:00 16:00-18:00	14:00-16:00	14:00 16:00 16:00-18:00		
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	Zancadas y movimientos de brazos.						
	TIPO CALENTAMIENTO	Activación con un circuito de movilidad.						
	RETORNO A LA CALMA	Estiramientos de la espalda baja y ejercicios de respiración.						
	OBSERVACION							
FASE FISICA	**Contenido**	Balace estatico con bola						
	Fase de Desarrollo	Desarrollo						
	Intensidad (%)	15	15	15	15	15	0	0
	Volumen (%)	25	25	25	25	25	0	0
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	0	0
FASE TECNICA	**Contenido**	Discusión en grupos y práctica de estrategias.						
	Fase de Desarrollo	Desarrollo						
	Intensidad (%)	35	35	35	35	35	0	0
	Volumen (%)	75	75	75	75	75	0	0
	Volumen (min)	90	90	90	90	90	0	0
FASE TACTICA	**Contenido**							
	Fase de Desarrollo							
	Intensidad (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (min)		0	0	0	0	0	0
Total volumen (%) sesion		100	100	100	100	100	0	0
Total volumen (min) sesion		120	120	120	120	120	0	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		50	50	50	50	50	0	0

Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador	ROBERTO ALFONSO CAICEDO LOZANO	**Visto Bueno del Metodologo**	









REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2024

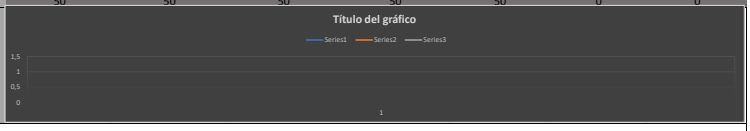
PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2024

Deporte:	**BOWLING**		**Modalidad:**	**OLIMPICO Y PARALIMPICO**		**CAMPO**	**BOLERA MUNICIPAL**
ETAPA	**GENERAL**	**MES**	**SEPTIEMBRE**	**Numero se sesiones**	**8**	**Fecha**	**DEL 25 DE NOVIEMBRE AL 1 DE NOVIEMBRE- 2024**

OBJETIVO DE LA SEMANA : Desarrollar habilidades técnicas, tácticas y psicológicas en los participantes de acuerdo a su grupo etario.

DURACION DE LA SESION		120	60	120	60	120	0	0
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO		BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL	BOLERA MUNICIPAL		
HORARIO		14:00 16:00 16:00-18:00	15:00-17:00	14:00 16:00 16:00-18:00	14:00-16:00	14:00 16:00 16:00-18:00		
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	Movimientos articulares y estiramientos de piernas.						
	TIPO CALENTAMIENTO	Activación con ejercicios de movilidad.						
	RETORNO A LA CALMA	Estiramientos de espalda y brazos, relajación guiada.						
	OBSERVACION							
FASE FISICA	**Contenido**	Trabajo de core en posición de balance						
	Fase de Desarrollo	Desarrollo						
	Intensidad (%)	15	15	15	15	15	0	0
	Volumen (%)	25	25	25	25	25	0	0
	Volumen (min)	30	30	30	30	30	0	0
FASE TECNICA	**Contenido**	Lanzamientos evaluativos con análisis de desempeño y retroalimentación en tiempo real.						
	Fase de Desarrollo	Desarrollo						
	Intensidad (%)	35	35	35	35	35	0	0
	Volumen (%)	75	75	75	75	75	0	0
	Volumen (min)	90	90	90	90	90	0	0
FASE TACTICA	**Contenido**							
	Fase de Desarrollo							
	Intensidad (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (%)	0	0	0	0	0	0	0
	Volumen (min)		0	0	0	0	0	0
Total volumen (%) sesion		100	100	100	100	100	0	0
Total volumen (min) sesion		120	120	120	120	120	0	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		50	50	50	50	50	0	0

Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador	ROBERTO ALFONSO CAICEDO LOZANO	**Visto Bueno del Metodologo**	









Plan Pedagógico para el Desarrollo del Bowling en Facatativá (23 de septiembre - 15 de diciembre de 2024)

1. Introducción

El bowling se ha consolidado como un deporte accesible y atractivo para personas de todas las edades, promoviendo no solo la actividad física, sino también el desarrollo de habilidades sociales y valores como la disciplina, la cooperación y la resiliencia (López, 2019). En este contexto, el presente plan pedagógico se enfoca en la enseñanza del bowling a niños y adolescentes en Facatativá, estructurado en tres categorías: iniciación (5 a 8 años), fundamentación (9 a 12 años) y especialización (13 a 17 años).

2. Objetivos Generales

Los objetivos del plan pedagógico incluyen:

- Promover la práctica del bowling como herramienta de inclusión y desarrollo personal.
- Desarrollar habilidades técnicas, tácticas y psicológicas específicas para cada grupo etario.
- Fomentar la socialización y el trabajo en equipo entre los participantes, aprovechando el contexto del deporte como un medio de interacción social (Weiss & Stuntz, 2004).

3. Metodología

La metodología propuesta se basa en un enfoque constructivista, enfatizando el aprendizaje a través de la experiencia y la reflexión (Piaget, 1972; Vygotsky, 1978). Este enfoque se adapta a las necesidades de los diferentes grupos de edad:

- **Actividades Lúdicas:** Estas actividades son esenciales para mantener la atención de los más jóvenes, permitiendo un aprendizaje significativo a través del juego (Whitebread et al., 2012).

- **Drills Técnicos:** Las prácticas específicas ayudarán a los jugadores a desarrollar habilidades necesarias para el bowling, facilitando el aprendizaje progresivo de técnicas (Kirk & Macdonald, 1998).
- **Reflexión y Feedback:** Se fomentará la autoevaluación y el feedback entre compañeros, contribuyendo a una cultura de mejora continua y colaboración (Hattie & Timperley, 2007).

4. Contenidos por Categoría

Iniciación (5 a 8 años)

- **Objetivo:** Introducir el deporte y fomentar el interés.
- **Contenidos:**
    - **Activación física y estiramientos:** Fomentar la preparación física y la prevención de lesiones a través de ejercicios de calentamiento y estiramientos adecuados (Kreher & Schwartz, 2012).
    - **Fundamentos del bowling:** Instrucciones básicas sobre el agarre de la bola, postura y técnica de lanzamiento.
    - **Juegos básicos de lanzamiento:** Juegos que permitan a los niños practicar el lanzamiento en un ambiente divertido, fomentando el interés en el deporte.

La metodología en esta categoría se centrará en la creación de un ambiente seguro y motivador, donde se utilicen juegos para facilitar el aprendizaje de las habilidades básicas.

Fundamentación (9 a 12 años)

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades técnicas y tácticas básicas.
- **Contenidos:**
    - **Técnicas de lanzamiento:** Enseñanza de cómo lanzar la bola con control y precisión, enfatizando la alineación del cuerpo y el seguimiento de la mano (Katsumata, 2011).

    - **Estrategias básicas de juego:** Introducción a las tácticas de bowling, incluyendo el uso de líneas y la selección de lanzamientos según la situación en la pista.
    - **Actividades en equipo:** Promover la cooperación y la comunicación a través de juegos en grupo que fomenten la cohesión y el trabajo en equipo.

Las actividades estarán diseñadas para facilitar la práctica y el desarrollo de competencias en un entorno colaborativo.

Especialización (13 a 17 años)

- **Objetivo:** Refinar habilidades técnicas y tácticas avanzadas.
- **Contenidos:**
    - **Análisis de rendimiento:** Evaluación continua del desempeño individual y grupal, proporcionando retroalimentación constructiva y estrategias para mejorar (Dweck, 2006).
    - **Técnicas avanzadas de lanzamiento:** Instrucción sobre técnicas complejas como el lanzamiento curvado y el control de la velocidad de la bola.
    - **Preparación para competencias:** Simulaciones de competencia y entrenamiento en situaciones de presión, ayudando a los jugadores a manejar el estrés y la ansiedad (Gould, 2010).

Este enfoque permitirá que los atletas se preparen de manera efectiva para las competencias, desarrollando no solo habilidades técnicas, sino también psicológicas.

5. Evaluación

La evaluación será un componente integral del proceso pedagógico. Se implementarán diferentes estrategias de evaluación que incluyen:

- **Evaluaciones técnicas:** Medición del progreso en habilidades específicas a lo largo del proceso de entrenamiento (Black & Wiliam, 1998).
- **Reflexiones grupales:** Evaluaciones del grupo sobre la cohesión y el trabajo en equipo, lo que fomentará la comunicación y la colaboración (Dawson, 2014).
- **Autoevaluaciones:** Herramientas que permitan a los participantes reflexionar sobre su propio desempeño, promoviendo la autoeficacia y la motivación intrínseca (Zimmerman, 2002).

6. Conclusiones

El desarrollo de un proceso técnico y pedagógico en el bowling en Facatativá tiene el potencial de no solo contribuir a la formación deportiva de los participantes, sino también de promover valores fundamentales para su crecimiento personal y social. Este enfoque integral se alinea con las mejores prácticas educativas y deportivas, creando un ambiente positivo y motivador que fomente el aprendizaje significativo.

Referencias Biliigráficas

- Black, P., & Wiliam, D. (1998). Assessment and classroom learning. *Assessment in Education: Principles, Policies, and Practices*, 5(1), 7-74.
- Dawson, K. (2014). The importance of social interaction in the development of teamwork skills. *Journal of Educational Psychology*, 106(1), 57-68.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Gould, D. (2010). The psychology of sport injury: Coping strategies. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(1), 105-116.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112.
- Katsumata, M. (2011). The biomechanics of bowling. *Sports Science Review*, 20(1-2), 3-14.
- Kirk, D., & Macdonald, D. (1998). The role of physical education in the development of personal and social skills. *European Physical Education Review*, 4(2), 147-163.

- Kreher, J. B., & Schwartz, J. B. (2012). Overuse injuries and burnout in youth sports: A physician's perspective. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 4(5), 419-421.
- López, R. (2019). Benefits of bowling as a physical activity for children. *Journal of Sports Science and Physical Education*, 5(2), 95-102.
- Whitebread, D., et al. (2012). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 129(1), 1-21.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.

ANEXO 1 : Planificación de Formación en Bowling (23 de septiembre - 15 de diciembre de 2024)

Anexo 1 Planificación de Formación en Bowling (23 de septiembre - 15 de diciembre de 2024)

1. Objetivos de la Planificación

- Desarrollar habilidades técnicas, tácticas y psicológicas en los participantes de acuerdo a su grupo etario.
- Fomentar un ambiente de aprendizaje colaborativo y divertido.
- Evaluar el progreso de los jugadores en intervalos establecidos.

2. Estructura de la Planificación

La planificación se desarrollará a lo largo de 12 semanas, dividida en fases inicial, central y final. Cada semana incluirá sesiones de entrenamiento que integren estas fases, así como evaluaciones técnicas en las semanas 1, 6, 10 y 13.

3. Cronograma de Entrenamiento

Semana 1: 23 - 29 de septiembre

Fase Inicial (15 min): Activación y estiramientos.

- **Ejercicios:**
  - Calentamiento dinámico: trote suave y movilidad articular (círculos de hombros, giros de cadera, elevaciones de rodillas).
  - Estiramientos cefalo-caudales: movimientos de cabeza, estiramientos de brazos y piernas.

Fase Central (90 min): Introducción a la técnica de lanzamiento.

- **Ejercicios:**
  - Drills de lanzamiento básico: agarre, postura y técnica, con lanzamientos en línea recta hacia un objetivo.
  - Práctica en parejas con retroalimentación.

Fase Final (15 min): Vuelta a la calma.

- **Ejercicios:**
  - Estiramientos estáticos (cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, brazos y espalda).

    - Ejercicios de respiración.

Prueba de Evaluación: Evaluación técnica inicial. Cada jugador realizará lanzamientos básicos, registrando su técnica.

Semana 2: 30 de septiembre - 6 de octubre

Fase Inicial (15 min): Activación con ejercicios de movilidad.

- **Ejercicios:**
    - Rotaciones de tobillos, estiramientos de brazos y espalda baja.

Fase Central (90 min): Técnica de lanzamiento.

- **Ejercicios:**
    - Corrección de postura usando espejos.
    - Tiros cortos desde una distancia reducida.

Fase Final (15 min): Vuelta a la calma.

- **Ejercicios:**
    - Estiramientos de isquiotibiales y relajación.

Semana 3: 7 - 13 de octubre

Fase Inicial (15 min): Activación con trote suave y estiramientos dinámicos.

- **Ejercicios:**
    - Ejercicios de agilidad y estiramientos del tronco.

Fase Central (90 min): Juego de derribo por equipos.

- **Ejercicios:**
    - Competencia amistosa con lanzamientos alternativos.

Fase Final (15 min): Vuelta a la calma.

- **Ejercicios:**
    - Estiramientos de caderas y ejercicios de respiración.

Semana 4: 14 - 20 de octubre

Fase Inicial (15 min): Activación con un circuito de movilidad.

- **Ejercicios:**
  - Zancadas laterales y estiramientos dinámicos.

Fase Central (90 min): Drills de alineación.

- **Ejercicios:**
  - Práctica de lanzamientos siguiendo guías en el suelo.

Fase Final (15 min): Vuelta a la calma.

- **Ejercicios:**
  - Estiramientos de espalda y hombros, meditación.

Semana 5: 21 - 27 de octubre

Fase Inicial (15 min): Activación con ejercicios de movilidad articular.

- **Ejercicios:**
  - Saltos cortos y estiramientos de piernas.

Fase Central (90 min): Control de la bola y lanzamiento suave.

- **Ejercicios:**
  - Lanzamientos hacia un objetivo y drills de control.

Fase Final (15 min): Vuelta a la calma.

- **Ejercicios:**
  - Estiramientos de cuádriceps y respiración profunda.

Semana 6: 28 de octubre - 3 de noviembre

Fase Inicial (15 min): Activación con movimientos para la parte superior del cuerpo.

- **Ejercicios:**
  - Movimientos circulares de hombros y estiramientos de la parte baja de la espalda.

Fase Central (90 min): Evaluación técnica.

- **Ejercicios:**
  - Lanzamientos controlados para medir el progreso, con retroalimentación individualizada.

Fase Final (15 min): Vuelta a la calma.

- **Ejercicios:**
  - Estiramientos de brazos y relajación guiada.

Semana 7: 4 - 10 de noviembre

Fase Inicial (15 min): Activación con ejercicios dinámicos para las piernas.

- **Ejercicios:**
  - Saltos y zancadas.

Fase Central (90 min): Técnicas avanzadas de lanzamiento.

- **Ejercicios:**
  - Lanzamiento curvado y control de velocidad.

Fase Final (15 min): Vuelta a la calma.

- **Ejercicios:**
  - Estiramientos de cadera y glúteos, respiración profunda.

Semana 8: 11 - 17 de noviembre

Fase Inicial (15 min): Activación con movilidad.

- **Ejercicios:**
  - Saltos laterales y estiramientos de brazos y torso.

Fase Central (90 min): Competencia amistosa.

- **Ejercicios:**
  - Lanzamientos alternativos en equipos.

Fase Final (15 min): Vuelta a la calma.

- **Ejercicios:**
  - Estiramientos generales y meditación.

Semana 9: 18 - 24 de noviembre

Fase Inicial (15 min): Activación con un circuito de movilidad.

- **Ejercicios:**
  - Zancadas y movimientos de brazos.

Fase Central (90 min): Estrategias en el juego.

- **Ejercicios:**
  - Discusión en grupos y práctica de estrategias.

Fase Final (15 min): Vuelta a la calma.

- **Ejercicios:**
  - Estiramientos de la espalda baja y ejercicios de respiración.

Semana 10: 25 de noviembre - 1 de diciembre

Fase Inicial (15 min): Activación con ejercicios de movilidad.

- **Ejercicios:**
  - Movimientos articulares y estiramientos de piernas.

Fase Central (90 min): Evaluación técnica.

- **Ejercicios:**
  - Lanzamientos evaluativos con análisis de desempeño y retroalimentación en tiempo real.

Fase Final (15 min): Vuelta a la calma.

- **Ejercicios:**
  - Estiramientos de espalda y brazos, relajación guiada.

Semana 11: 2 - 8 de diciembre

Fase Inicial (15 min): Activación con ejercicios de movilidad.

- **Ejercicios:**
  - Circuito de calentamiento y estiramientos.

Fase Central (90 min): Simulaciones de competencia.

- **Ejercicios:**
  - Juegos de competencia aplicando técnicas y estrategias.

Fase Final (15 min): Vuelta a la calma.

- **Ejercicios:**
  - Estiramientos generales y ejercicios de respiración.

Semana 12: 9 - 15 de diciembre

Fase Inicial (15 min): Activación con movilidad.

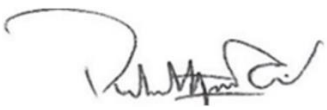
- **Ejercicios:**
  - Calentamiento dinámico y estiramientos previos.

Fase Central (90 min): Cierre del proceso y evaluación final.

- **Ejercicios:**
  - Reflexión grupal sobre aprendizajes y experiencias.
  - Competencia final para aplicar lo aprendido.

Fase Final (15 min): Vuelta a la calma.

- **Ejercicios:**
  - Estiramientos de todo el cuerpo y meditación.



Lic. Roberto Alfonso Caicedo Lozano

Formador de Bowling IDRF Facatativá

USBC Bronze Coach

Entrenador AR2 PANAMBOWLING

REGISTRO FOTOGRÁFICO DISCIPLINA DE BOWLING IDRF FACATATIVÁ

NOVIEMBRE DE 2024






22 nov. 2024 17:38:45
19-46 Carrera 4
Facatativá
Cundinamarca
Número de índice: 451


15 nov. 2024 17:50:37
4-15 Calle 19
Facatativá
Cundinamarca
Número de índice: 407


15 nov. 2024 17:50:37
4-15 Calle 19
Facatativá
Cundinamarca
Número de índice: 407


23 nov. 2024 09:30:33
4-15 Calle 19
Facatativá
Cundinamarca
Número de índice: 458

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

BBVA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	79135797
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			ROBERTO ALFONSO CAICEDO LOZANO
CIUDAD/MUNICIPIO:	BOGOTA DISTRITO CAPITAL	DEPARTAMENTO:	BOGOTA - DISTRITO CAPITAL
DIRECCIÓN:	CALLE 127 BIS 88 - 07 INT 7	TELÉFONO:	5246375
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Enseñanza deportiva y recreativa.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**7945859290**		TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	noviembre	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	noviembre
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2024	SALUD:	AÑO:	2024
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2024/11/12	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		1042470495

NOVEDADES

ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP

LIQUIDACIÓN GENERAL

			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
800224808	230301	230301-PORVENIR	1	$ 408.700
		SUBTOTAL:	1	**$ 408.700**
SALUD				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
901037916	MIN002	MIN002-ADRES-REGIMEN EXCEPCION	1	$ 319.300
		SUBTOTAL:	1	**$ 319.300**
RIESGOS PROFESIONALES				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
860011153	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 62.300
		SUBTOTAL:	1	**$ 62.300**

VALOR SIN MORA:	**$ 790.300**
VALOR MORA:	**$ 0**
TOTAL PAGADO:	**$ 790.300**

Planilla Pagada

EL SUSCRITO SUBDIRECTOR TECNICO Y DEPORTIVO DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE FACATATIVA

CERTIFICA

Que el (a) señor (a) **CAICEDO LOZANO ROBERTO ALFONSO,** identificado (a) con la cédula de ciudadanía No. 79.135.797 de Fontibón, presento la siguiente información:

REQUERIMIENTOS	CUMPLE	NO CUMPLE
Informe Obligaciones Contractuales	X	
Certificado Pago de Seguridad Social	X	
Evidencias mensuales	X	

Y que, de acuerdo con la verificación de la documentación solicitada para efectos legales, el contrato de prestación de servicios No. 130 De 2024, se cumplió a entera satisfacción con lo dispuesto dentro de sus obligaciones generales y especificas del contrato en mención, durante el periodo del 01 de noviembre al 30 de noviembre del año 2024, por un valor de ($2.500.000.oo) DOS MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS MCTE.

Se expide para los fines pertinentes a los tres (03) días del mes de diciembre del año dos mil veinticuatro (2024).

JORGE GALINDO UBAQUE
Subdirector Técnico Deportivo – IDRF