OBJETIVO	PRESTAR LOS 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".
LUGAR	Complejo deportivo de Facatativá, carreteras aledañas a Facatativá
FECHA	Evidencias periodo 1 AL 24 de DICIEMBRE 2025.





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

EL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE FACATATIVA

CERTIFICA:

Que el instructor(a) FABIO ANDRES AVILA GARZON identificado(a) con cedulada de ciudadanía No. 1010965170 de Facatativa; con contrato de prestación de servicios No. 94 de 2025, se encuentra a PAZ Y SALVO por todo concepto con:

DEPENDENCIA	FECHA	FIRMA
ALMACEN	29 Diciembre 2025	
SUBDIRECCION	29/Dic/2025	
SECRETARIA	29 Dic 2025	
METODÓLOGO	29 Dic 2025	

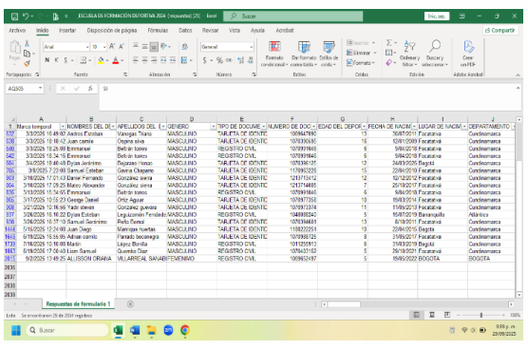
Se expide para los fines pertinentes a los (29) días del mes de Diciembre de 2025.

Vo. Bo. SUPERVISOR DEL CONTRATO

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

OBLIGACION	1	**FECHA**	12/2025	**OBLIGACION**	1	**FECHA**	29/12 /2025





OBLIGACION	15	**FECHA**	7 /12/2025	**OBLIGACION**	3	**FECHA**	12/2025



OBLIGACION	15	FECHA	7/12/2025



OBLIGACIÓN	15	FECHA	5/12/2025



OBLIGACION	2	FECHA	14/12/2025



OBLIGACION	15	FECHA	15/12/2025



OBLIGACION	15	FECHA	12/11/2025



OBLIGACION	2	FECHA	12/2025

							
OBLIGACION	2	**FECHA**	4/12 /2025	**OBLIGACION**		**FECHA**	

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

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2025

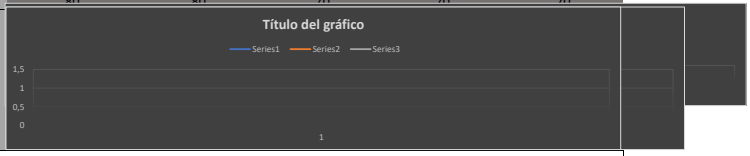
PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2025

Deporte:	**CICLISMO**		**Modalidad:**		
ETAPA	**INCIACION**	**MES**	**dic-25**	**Fecha**	**1 AL 7 DE DICIEMBRE**

OBJETIVO DE LA SEMANA : ,INICIAR EJERCICIOS FISICO TECNICOS PARA LA MEJORA DE LAS CAPACIDADES DEL DEPORTISTA,

DURACION DE LA SESION		120	120	120	120	120
		LUNES	**LUNES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
LUGAR Y/O ESCENARIO		COMPLEJO DEPORTIVO VILLA OLIMPICA	COMPLEJO DEPORTIVO VILLA OLIMPICA	COMPLEJO DEPORTIVO VILLA OLIMPICA	COMPLEJO DEPORTIVO VILLA OLIMPICA	COMPLEJO DEPORTIVO VILLA OLIMPICA
HORARIO		3:00 PM A 4:00 PM	4:00 PM A 6:00 PM	4:00 A 6:00 PM	3:00 PM A 6 PM	8:00 AM A 10:00 AM
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	DINAMICO,ESTATICO	DINAMICO,ESTATICO	DINAMICO,ESTATICO	DINAMICO,ESTATICO	DINAMICO,ESTATICO
	TIPO CALENTAMIENTO	DINAMICO,DEZPLAZAMIENTOS FRONTALES	DINAMICO,DEZPLAZAMIENTOS FRONTALES	DINAMICO,DEZPLAZAMIENTOS FRONTALES	DINAMICO,DEZPLAZAMIENTOS FRONTALES	DINAMICO,DEZPLAZAMIENTOS FRONTALES
	RETORNO A LA CALMA}	HIDRATACION	HIDRATACION	HIDRATACION	HIDRATACION	HIDRATACION
	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL	DINAMICO, ELEVACION PIERNAS	DINAMICO, ELEVACION PIERNAS	MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON	MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOSFRONTALES CON	MOVILIDAR ARTICULAR ASCENDENTE DESCENDENTE , DEZPLAZAMIENTOS LATERALES CON
	OBSERVACION					
FASE FISICA	**Contenido**	INDUCCION CICLISMO DE RUTA: HACER INDUCCION A CONOCER DEL ELEMENTO Y MAQUINA COMO ES LA BICICLETA (PARTES DE	INDUCCION CICLISMO DE RUTA: HACER INDUCCION A CONOCER DEL ELEMENTO Y MAQUINA COMO ES LA BICICLETA (PARTES DE	REALIZAR EJERCIOS DE RESISTENCIA CONTINUA SOBRE LA BICICLETA	REALIZAR EJERCIOS DE CONTRAPEDALEO SOBRE LA BICICLETA	REALIZAR EJERCIOS DE RESISTENCIA CONTINUA SOBRE LA BICICLETA
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Adquisicion	Adquisicion	Adquisicion	Adquisicion
	Intensidad (%)	40	40	30	30	30
	Volumen (%)	30	30	30	30	30
	Volumen (min)	36	36	36	36	36
FASE TECNICA	**Contenido**	INDUCCION CICLISMO DE RUTA: HACER INDUCCION A CONOCER DEL ELEMENTO Y	INDUCCION CICLISMO DE RUTA: HACER INDUCCION A CONOCER DEL ELEMENTO Y	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y	REALIZAR EJERCICIOS DE CONDUCCION (SLALOM SENCILLO Y
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Adquisicion	Adquisicion	Adquisicion	Adquisicion
	Intensidad (%)	30	30	30	30	30
	Volumen (%)	60	60	60	60	60
	Volumen (min)	72	72	72	72	72
FASE TACTICA	**Contenido**					
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Adquisicion	Adquisicion	Adquisicion	Adquisicion
	Intensidad (%)	10	10	10	10	10
	Volumen (%)	10	10	10	10	10
	Volumen (min)	12	12	12	12	12
Total volumen (%) sesion		100	100	100	100	100
Total volumen (min) sesion		120	120	120	120	120
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		80	80	70	70	70

Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador		

