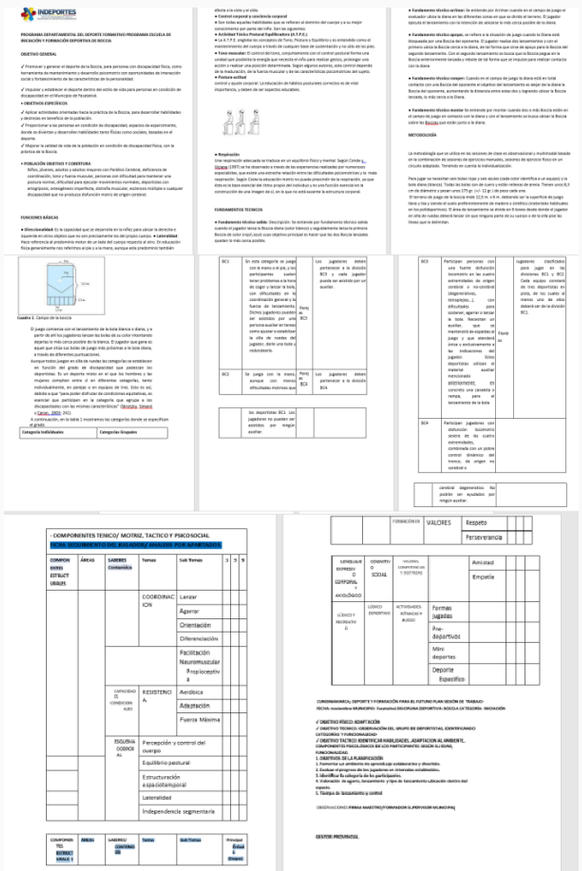
OBJETIVO	PRESTACIÓN DE SERVICIOS COMO INSTRUCTOR EN EL PROGRAMA DE BOCCIA DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ "IDRF".
LUGAR	COLISEO MUNICIPAL, SALON COMUNAL Y COLEGIOS
FECHA	Del 01 AL 28 DE FEBRERO DEL 2026







OBLIGACIÓN	1	**FECHA**	02/02/2026	**OBLIGACIÓN**	2	**FECH A**	16/02/2026

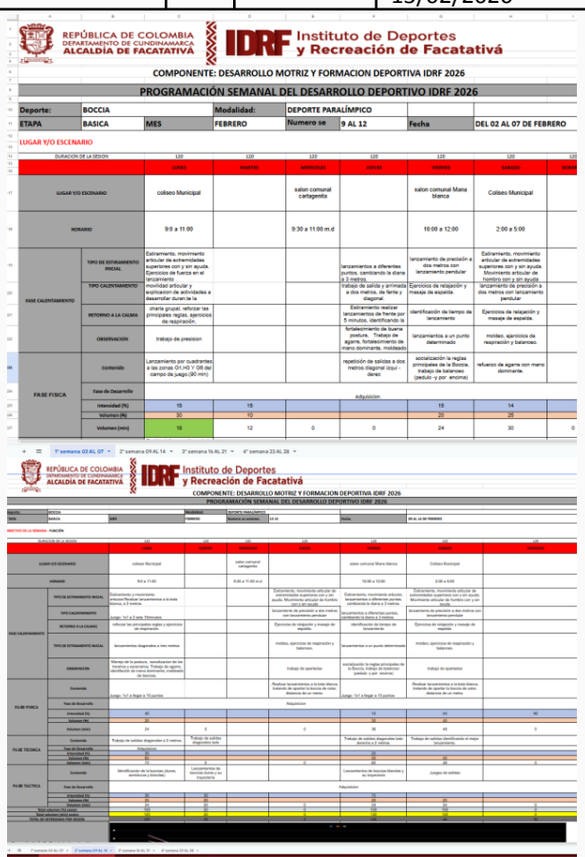









OBLIGACIÓN	4	FECHA	09/02/2026 13/02/2026	OBLIGACIÓN	4	FECHA	11/02/2026



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

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2026

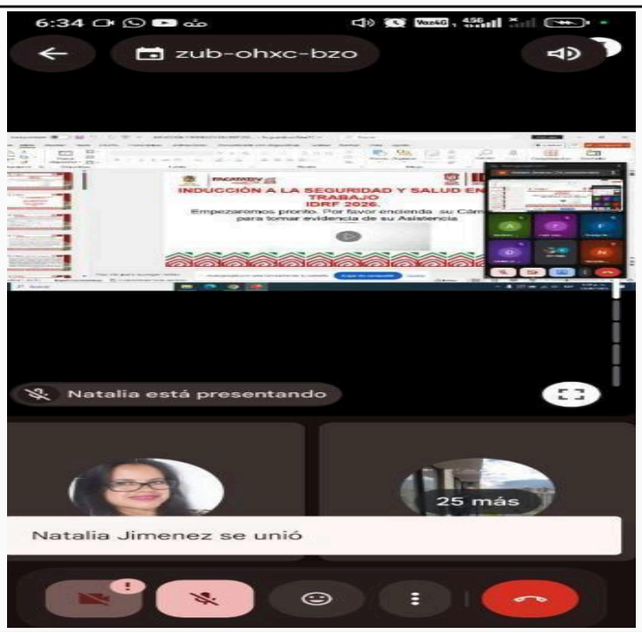
PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	BOCCIA		Modalidad:	DEPORTE PARALÍMPICO		
ETAPA	BASICA	MES	FEBRERO	Numero se	9 AL 12	Fecha	DEL 02 AL 07 DE FEBRERO

LUGAR Y/O ESCENARIO

DURACION DE LA SESION		120	120	120	120	120	120	120
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		coliseo Municipal		salon comunal cartagenita		salon comunal Mana blanca	Coliseo Municipal	
HORARIO		9:0 a 11:00		9:30 a 11:00 m d		10:00 a 12:00	2:00 a 5:00	
FASE CALENTAMIENTO	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL	Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Ejercicios de fuerza en el lanzamiento movilidad articular y explicacion de actividades a desarrollar durante la			lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros.	lanzamiento de precisión a dos metros con lanzamiento pendular	Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Movimiento articular de hombro con y sin ayuda	
	TIPO CALENTAMIENTO	charla grupal, reforzar las principales reglas, ejercicios de respiración.			Trabajo de salida y arrimada a dos metros, de forta y diagonal.	Ejercicios de relajación y masaje de espalda.	lanzamiento de precisión a dos metros con lanzamiento pendular	
	RETORNO A LA CALMA				Estiramiento realizar lanzamientos de forta por 5 minutos, identificando la	identificación de tiempo de lanzamiento	Ejercicios de relajación y masaje de espalda.	
	OBSERVACION	trabajo de presision			fortalecimiento de buena postura, Trabajo de agarre, fortalecimiento de mano dominante, moldeado	lanzamientos a un punto determinado	moldeo, ejercicios de respiración y balances.	
	Contenido	Lanzamiento por cuadrantes a las zonas (01 HZ Y 08 del campo de juego (90 mm)			repetición de salidas a dos metros diagonal izquierdas	socialización la reglas principales de la Boccia, trabajo de balances (peduto y por encima)	refuerzo de agarre con mano dominante.	
FASE FISICA	Fase de Desarrollo				Adquisicion			
	Intensidad (%)	15	15			15	14	
	Volumen (%)	30	10			20	26	
	Volumen (min)	18	12	0	0	24	30	0

OBLIGACIÓN	5	FECHA	02/02/2026	OBLIGACIÓN	5	FECH A	02/02/2026



OBLIGACIÓN	9	FECHA	23/01/2026

OBLIGACIÓN	9	FECHA	01/2026

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

	NOMBRE COMPLETO DEL DEPORTISTA	DEPORTE	POLIZA	ANTIGUO	TALLA
1	Adrian david Sanchez sarmiento	BOCCIA	AL DIA	X	XL
2	Diana carolina jimenez muñoz	BOCCIA	AL DIA	X	M
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

Página 1

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

	NOMBRE COMPLETO DEL DEPORTISTA	DEPORTE	POLIZA	NUEVO	TALLA
2	AGUSTIN GARCIA	BOCCIA	AL DIA	X	L
4	GABRIEL RAMIREZ FLOREZ	BOCCIA	AL DIA	X	L
5	MIGUEL ANTONIO ESPINOSA GUERRERO	BOCCIA	AL DIA	X	L
6	RAMIRO SANCHEZ BURITICA	BOCCIA	AL DIA	X	L
7	WILLIAM ANGARITA RODRIGUEZ	BOCCIA	AL DIA	X	L
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

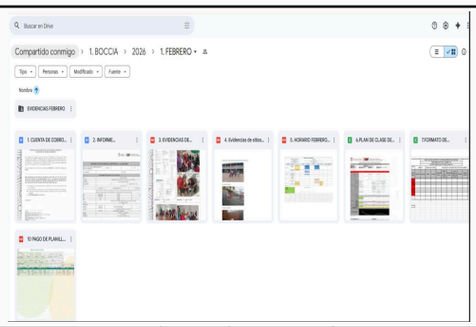
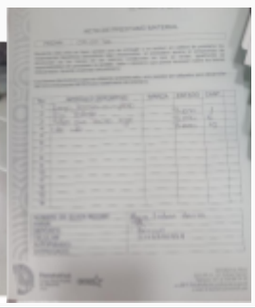
Página 1

OBLIGACIÓN	10	FECHA	03/02/2026





OBLIGACIÓN	12	FECHA	01/02/2026

				 			
OBLIGACIÓN	15	**FECHA**	06/02/2026	**OBLIGACIÓN**	17	**FECHA**	01/02/2026

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

DEPORTE: BOCCIA

ASISTENCIA **MES:** FEBRERO **PARTICIPANTES:**

#	Apellidos	Nombres	A	N	D	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	FIRMA
1	JIMENEZ MUÑOZ	DIANA CAROLINA	X			X X	X X X X	X X	X X	DIANA JIMENEZ
2	SARMIENTO	ADRIAN SARMIENTO	X			X	X X	X X	X X	Adrian Sarmiento
3	MORALES LOMBANA	CARLOS ALBERTO	X			X	X X	X X X	X X	Carlos Morales
4	CASTAÑEDA HERRERA	MIGUEL		X		X	X X	X X X	X X X X	Miguel Castañeda
5	HERNANDEZ GARCIA	JOSE ALFREDO	X			X X	X	X	X X X	Jose Hernandez
6	GONZALEZ CARDENAS	IAN DAVID	X				X			Ian Gonzalez
7	GARCIA	AGUSTIN		X		X	X X X	X X X	X X X	Agustian Garcia
8	RAMIREZ FLOREZ	GABRIEL		X		X	X X X	X X X	X X X	Gabriel Ramirez
9	ESPINOSA GUERRERO	MIGUEL		X		X	X X X	X X X	X X X	Miguel Espinoza
10	SANCHEZ BURITICA	RAMIRO		X		X	X X X	X X X	X X X	Ramiro S.
11	ANGARITA RODRIGUEZ	WILLIAM		X		X	X X X	X X X	X X X	William Angarita
12	VILLANUEVA GORDILLO	JOSE HAMILTON		X		X	X X X	X X X	X X X	Hamilton Villanueva
13		LAURA		X		X	X X X	X X X	X X X	Laura
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										

A Antiguos
N Nuevo
D Deserción

Powered by CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2026

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	**BOCCIA**		**Modalidad:**	**DEPORTE PARALÍMPICO**			
ETAPA	**BASICA**	**MES**	**FEBRERO**	**Numero se**	**9 AL 12**	**Fecha**	**DEL 02 AL 07 DE FEBRERO**
LUGAR Y/O ESCENARIO							

DURACION DE LA SESION		120	120	120	120	120	120	120
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO		coliseo Municipal		salon comunal cartagenita		salon comunal Mana blanca	Coliseo Municipal	
HORARIO		9:0 a 11:00		9:30 a 11:00 m.d		10:00 a 12:00	2:00 a 5:00	
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Ejercicios de fuerza en el lanzamiento			lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros.	lanzamiento de precisión a dos metros con lanzamiento pendular	Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Movimiento articular de hombro con y sin ayuda	
	TIPO CALENTAMIENTO	movilidad articular y explicacion de actividades a desarrollar duran.te la sesion			trabajo de salida y arrimada a dos metros, de fente y diagonal.	Ejercicios de relajación y masaje de espalda.	lanzamiento de precisión a dos metros con lanzamiento pendular	
	RETORNO A LA CALMA	charla grupal, reforzar las principales reglas, ejercicios de respiración.			Estiramiento realizar lanzamientos de frente por 5 minutos, identificando la mejor postura	identificación de tiempo de lanzamiento	Ejercicios de relajación y masaje de espalda.	
	OBSERVACION	trabajo de presision			fortalecimiento de buena postura, Trabajo de agarre, fortalecimiento de mano dominante, moldeado de boccias	lanzamientos a un punto determinado	moldeo, ejercicios de respiración y balanceo.	
FASE FISICA	**Contenido**	Lanzamiento por cuadrantes a las zonas G1,H3 Y G6 del campo de juego.(90 min)			repetición de salidas a dos metros diagonal izqui - derec	socialización la reglas principales de la Boccia, trabajo de balanceo (pedulo -y por encima)	refuerzo de agarre con mano dominante.	
	Fase de Desarrollo	Adquisicion						
	Intensidad (%)	15	15			15	14	
	Volumen (%)	30	10			20	25	
	Volumen (min)	18	12	0	0	24	30	0
FASE TECNICA	**Contenido**	Ejercicios de fuerza en el lanzamiento. Explicación de la postura según el deportista						
	Fase de Desarrollo	Adquisicion						
	Intensidad (%)	10						
	Volumen (%)	10				50	70	
	Volumen (min)	13	0			60	84	
	Contenido	Identificación de la boccias (duras, semiduras y blandas)	Lanzamientos de boccias duras y su trayectoria			Lanzamientos de boccias blandas y su trayectoria	Identificación de las diferencias según el tipo de lanzamiento	

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2026

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	**BOCCIA**		**Modalidad:**	**DEPORTE PARALÍMPICO**			
ETAPA	**BASICA**	**MES**	**FEBRERO**	**Numero se sesiones**	**13 15**	**Fecha**	**09 AL 14 DE FEBRERO**

OBJETIVO DE LA SEMANA : FIJACIÓN

DURACION DE LA SESION		120	120	120	120	120	120	120
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO		coliseo Municipal		salon comunal cartagenita		salon comunal Mana blanca	Coliseo Municipal	
HORARIO		9:0 a 11:00		9:30 a 11:00 m.d		10:00 a 12:00	2:00 a 5:00	
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	Estiramiento y movimiento articular.Realizar lanzamientos a la bola blanca, a 2 metros.			Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Movimiento articular de hombro con y sin ayuda	Estiramiento, movimiento articular, lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros.	Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Movimiento articular de hombro con y sin ayuda	
	TIPO CALENTAMIENTO	Juego: 1x1 a 2 sets 15minutos			lanzamiento de precisión a dos metros con lanzamiento pendular	lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros.	lanzamiento de precisión a dos metros con lanzamiento pendular	
	RETORNO A LA CALMA}	reforzar las principales reglas y ejercicios de respiración.			Ejercicios de relajación y masaje de espalda.	identificación de tiempo de lanzamiento	Ejercicios de relajación y masaje de espalda.	
	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL	lanzamientos diagonales a tres metros			moldeo, ejercicios de respiración y balanceo.	lanzamientos a un punto determinado	moldeo, ejercicios de respiración y balanceo.	
	OBSERVACION	Manejo de la postura, socializacion de los horarios y escenarios. Trabajo de agarre, identifación de mano dominante, moldeado de boccias.			trabajo de apartadas	socialización la reglas principales de la Boccia, trabajo de balanceo (pedulo -y por encima)	trabajo de apartadas	
FASE FISICA	**Contenido**	Juego: 1x1 a llegar a 10 puntos			.Realizar lanzamientos a la bola blanca, tratando de apartar la boccia de color, distancia de un metro.	Juego: 1x1 a llegar a 10 puntos	.Realizar lanzamientos a la bola blanca, tratando de apartar la boccia de color, distancia de un metro.	
	Fase de Desarrollo	Adquisicion						
	Intensidad (%)	40				10	44	90
	Volumen (%)	20				30	40	
	Volumen (min)	24	0		0	36	48	0
FASE TECNICA	**Contenido**	Trabajo de salidas diagonales a 2 metros.	Trabajo de salidas diagonales lado			Trabajo de salidas diagonales lado derecho a 2 metros.	Trabajo de salidas identificando el mejor lanzamiento.	
	Fase de Desarrollo	Adquisicion						
	Intensidad (%)	30				20		
	Volumen (%)	60				50	40	
	Volumen (min)	72	0		0	60	48	0
FASE TACTICA	**Contenido**	Identificación de la boccias (duras, semiduras y blandas)	Lanzamientos de boccias duras y su trayectoria			Lanzamientos de boccias blandas y su trayectoria	Juegos de salidas	
	Fase de Desarrollo	Adquisicion						
	Intensidad (%)	30	30			70		
	Volumen (%)	20	20			20	20	
	Volumen (min)	24	20		0	24	24	0
Total volumen (%) sesion		100	20		0	100	100	0
Total volumen (min) sesion		120	20		0	120	120	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		100	30		0	100	44	90

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2026

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	**BOCCIA**		**Modalidad:**	**DEPORTE PARALÍMPICO**			
ETAPA	**BASICA**	**MES**	**FEBRERO**	**Numero se sesiones**	**16 AL 19**	**Fecha**	**16 AL 21 DE NOVIEMBRE**
LUGAR Y/O ESCENARIO							

DURACION DE LA SESION		120			120	120	120	
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO		coliseo Municipal		salon comunal cartagenita		Cartagenita	Coliseo Municipal	
HORARIO		9:0 a 11:00		9:30 a 11:00 m.d		10:00 a 12:00	2:00 a 5:00	
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Movimiento articular de hombro		Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Extención de miembros		Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Posición supino y prono de brazos.	Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Movimiento articular de hombro con y sin ayuda	
	TIPO CALENTAMIENTO	lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros.		lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros.		lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros.	lanzamiento de precisión a dos metros con lanzamiento pendular	
	RETORNO A LA CALMA}	charla grupal, reforzar la salida por diagonal		trabajo de salida y arrimada a dos metros, de fente y diagonal		moldeo, ejercicios de respiración y balanceo.	Ejercicios de relajación y masaje de espalda.	
	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL	Estiramiento, movimiento articular, lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros		Estiramiento realizar lanzamientos de frente por 5 minutos, identificando la mejor postura.		Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Posición supino y prono de brazos.	moldeo, ejercicios de respiración y balanceo.	
	OBSERVACION	Manejo de la postura, socializacion de los horarios y escenarios. Trabajo de agarre, identifación de mano dominante, moldeado de boccias.		fortalecimiento de buena postura, Trabajo de agarre, fortalecimiento de mano dominante, moldeado de boccias.		socialización la reglas principales de la Boccia, trabajo de balanceo (pedulo - y por encima)	refuerzo de agarre con mano dominante.	

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2026

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	**BOCCIA**		**Modalidad:**	**DEPORTE PARALÍMPICO**			
ETAPA	**BASICA**	**MES**	**FEBRERO**	**Numero se sesiones**	**40**	**Fecha**	**23 AL 28 de FEBRERO**
LUGAR Y/O ESCENARIO							

DURACION DE LA SESION		120	120	120	120	120	120	120
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO		coliseo Municipal		salon comunal cartagenita		CARTAGENITA	Coliseo Municipal	
HORARIO		9:0 a 11:00		9:30 a 11:00 m.d		10:00 a 12:00	2:00 a 5:00	
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	Estiramiento, movimiento articular, charla del trabajo de entrada, observaciones del reglamento de boccia, se repasa las principlaes reglas del juego.		Estiramiento, movimiento articular, charla del trabajo de entrada, observaciones del reglamento de boccia, se repasa las principlaes reglas del juego.		Estiramiento y movimiento articular. Realizar lanzamientos a la bola blanca, a 2 metros.	Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Movimiento articular de hombro con y sin ayuda	
	TIPO CALENTAMIENTO	Realizar juego por parejas, trabajo de aciertos, utilizando platillos, componente salida y apartar.		Realizar juego por parejas, trabajo de aciertos, utulizand las baldosas.		Juego: 1x1 a 2 sets 15minutos	lanzamiento de precisión a dos metros con lanzamiento pendular	
	RETORNO A LA CALMA}	charla grupal, reforzar las principales reglas, ejercicios de respiración.		charla grupal, reforzar las principales reglas, ejercicios de respiraci贸n.		reforzar las principales reglas y ejercicios de respiraci贸n.	Ejercicios de relajación y masaje de espalda.	
	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL	se les recuerda a los deportista que faltan por diligenciar el formato.		se les recuerda a los deportista que faltan por diligenciar el formato.		lanzamientos diagonales a tres metros	moldeo, ejercicios de respiración y balanceo.	
	OBSERVACION	Manejo de la postura. Trabajo de agarre, partido a 4 sets.		Manejo de la postura. Trabajo de agarre, identifaci 贸n de mano dominante, moldeado de boccias.		Manejo de la postura, socializacion de los horarios y escenarios. Trabajo de agarre, identifaci贸n de mano dominante, moldeado de boccias.	trabajo de apartadas	

INDEPORTES CUNDINAMARCA									
DEPORTE / MODALIDAD:			BOCCIA						
MUNICIPIO:			FACATATIVÁ						
NOMBRE DEL MONITOR			ALICIA LADINO GARCIA						
MES			FEBRERO						
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
9:00 AM 11:00 AM	COLISEO MUNICPAL	FUNDAMENTACION		SALON COMUNAL CARTAGENITA		SALON COMUNAL CARTAGENITA			
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO MUNICIPAL							
10:30 A.M. 12:30 M.D	GRUPO 1			12:30 a 2:30 sede La Arboleda					
	SEDE DE TRABAJO								
3:00 PM A 5:00 PM	GRUPO 2								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 P.M. A 12:00.M.D	COLEGIO CARTAGENA								
	SEDE DE TRABAJO					COLEGIO CARTAGENITA 3:45 P.M A 5:30 P.M,			
2:00 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION				AULA TRANSITORIA	FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO MUNICIPAL					COLISEO MUNICIPAL		
OBSERVACIONES									
NOMBRE MONITOR			ALICIA LADINO GARCIA						
FIRMA									

INSTITUTO DE DEPO RTES Y RECREACION DE FACATATIVA

PROGRA MA DEPORTE FORMATIVO

COBERTUR A/GRUPOS POBLACIONALES.

POBLACION CICLO DE VIDA		GENERO		POBLACION RURAL		POBLACION VULNERABLE INCLUIDA SOCIALMENTE							
EDADES	**GRUPOS ETARIOS**	**Masculino**	**Femenino**	**RURAL**	**URBANA**	**Discapacida d PcD**	**Victimas del Conflicto Armado**	**POBLACIÓN LGTBI+**	**NARP (Negros,Afro ,Raizales,pal enqueros)**	**INDIGENA**	**POBREZA EXTREMA**	**INMIGRATE**	**TOTALES**
0-5 AÑOS	PRIMERA INFANCIA												
6-11 AÑOS	INFANCIA	1		0	1	1							1
12-17 AÑOS	ADOLESCENCIA		1		1	1							1
18-29 AÑOS	JUVENTUD	2	1	0	3	3							3
30 -59	ADULTOS												0
60 +	ADULTOS MAYORES	4	3		7	7							7
TOTALES	**12**	7	5	0	12	12	0	0	0	0	0	0	12
		12		12									