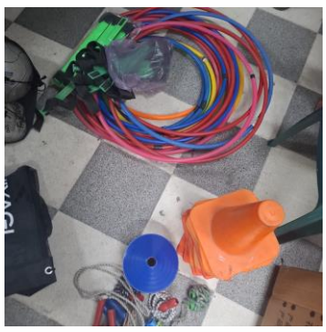
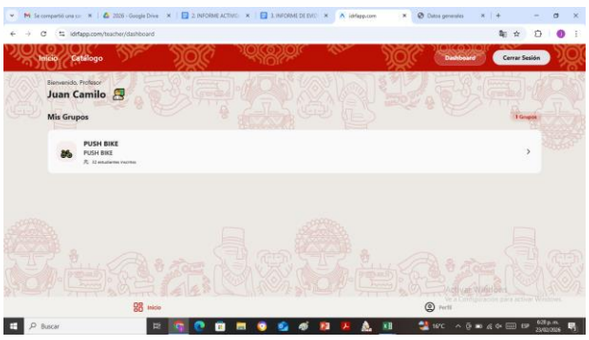
OBJETIVO	fortalecer sus habilidades por medio de la bici y sin la misma
LUGAR	Villa olímpica, jardín de los niños y polideportivo de San Carlos.
FECHA	O4-02-2026 AL 28-02-2026



OBLIGACION	1	**FECHA**	06-02-2026

MARTES	VIERNES	SABADO	SABADO
Complejo Deportivo Villa Olímpica 3:00 PM A 6:00 PM	Parque de los Niños 3:00 PM A 6:00 PM	Polideportivo San Carlos 9:00 AM A 11:00 AM	Parque de los Niños 11:30 AM A 1:00 PM

OBLIGACION	2	**FECHA**	04-02-2026



OBLIGACION	4	**FECHA**	07-02-2026

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2026

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	CICLISMO BMX		Modalidad:	PUSH BIKE			
ETAPA	BASICA/GENERAL /DESARROLLO	MES	febrero	Numero se sesiones	6	Fecha	del martes 3 al sab febrero

OBJETIVO DE LA SEMANA : Reconocer la bicicleta algunas de sus partes y poderla manipular

DURACION DE LA SESION	120	120	120	120	120	120	
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DO
LUGAR Y/O ESCENARIO		villa olimpica			parque de los niños	san carlos y parque de los niños	
HORARIO		3pm a 6pm			A 3pm a 6pm	9 a 11 y de 11:30 a 1 pm	

OBLIGACION	5	**FECHA**	04-02-2026



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE: PUSH BIKE

ASISTENCIA MES: FEBRERO PARTICIPANTES: 31

#	Apellidos	Nombres	A	N	D	Semana 1			Semana 2			Semana 3			Semana 4			FIRMA
						3	6	7	10	13	14	17	20	21				
1	Garay Sierra	Alaia Lucia				O	X	O	X	O	O	O	x	o				
2	Acuña Cita	Emma Juliana				X	O	O	O	O	O	O	o	o				
3	Campos Bonilla	Mikkel Tomas				O	O	X	X	X	O	X	O	O				
4	Guerrero Acosta	Mia Victoria				O	X	O	O	X	O	O	x	O				
5	Amaya Torres	Jacobo				O	O	O	O	O	O	O	o	O				
6	Guerrero Acosta	Matias				O	X	O	O	X	O	O	x	O				
7	Suarez Torres	Jacobo				O	O	O	O	O	O	O	O	O				
8	Cruz Mendez	Elizabeth				O	O	O	X	O	O	O	O	O				
9	Hernandez Aguilera	Juan Esteban				X	X	X	X	X	X	X	O	O				
10	Arevalo Gil	Dulce Belen				X	X	X	X	X	X	X	x	x				
11	Velosa Casallas	Emily				O	O	O	O	O	O	D	D	D				

OBLIGACION	6	**FECHA**	07-02-2026



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE: PUSH BIKE

ASISTENCIA MES: FEBRERO PARTICIPANTES: 31

#	Apellidos	Nombres	A	N	D	Semana 1			Semana 2			Semana 3			Semana 4			FIRMA
						3	6	7	10	13	14	17	20	21	24	27	28	
1	Garay Sierra	Alaia Lucia				O	X	O	X	O	O	O	X	O	X	X	X	
2	Acuña Cita	Emma Juliana				X	O	O	O	O	O	O	O	O	X	O	X	
3	Campos Bonilla	Mikkel Tomas				O	O	X	X	X	O	X	O	O	X	O	O	
4	Guerrero Acosta	Mia Victoria				O	X	O	O	X	O	O	x	O	O	X	O	
5	Amaya Torres	Jacobo				O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	
6	Guerrero Acosta	Matias				O	X	O	O	X	O	O	x	O	O	X	O	
7	Suarez Torres	Jacobo				O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	
8	Cruz Mendez	Elizabeth				O	O	O	X	O	O	O	O	O	X	O	O	
9	Hernandez Aguilera	Juan Esteban				X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	O	O	
10	Arevalo Gil	Dulce Belen				X	X	X	X	X	D	D	D	D	D	D	D	

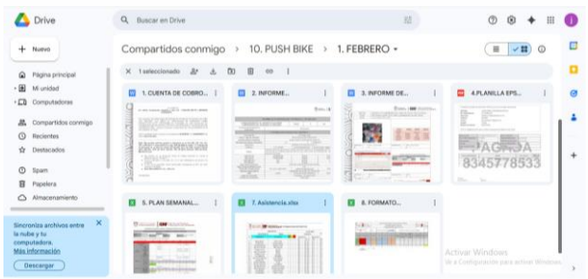
OBLIGACIÓN	10	**FECHA**	20-02-2026

OBJETIVO	fortalecer sus habilidades por medio de la bici y sin la misma
LUGAR	Villa olímpica, jardín de los niños y polideportivo de San Carlos.
FECHA	O4-02-2026 AL 28-02-2026





OBLIGACION	11	**FECHA**	06-02-2026	**OBLIGACION**	12	**FECHA**	23-02-2026





OBLIGACION	14	**FECHA**	24-02-2026	**OBLIGACION**	15	**FECHA**	24-02-2026
OBLIGACION		**FECHA**		**OBLIGACIÓN**		**FECHA**	

Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

IDRF

DEPORTE: PUSH BIKE

ASISTENCIA MES: FEBRERO PARTICIPANTES: 30

#	Apellidos	Nombres	A	N	D	Semana 1			Semana 2			Semana 3			Semana 4			FIRMA
						3	6	7	10	#	#	#	20	#	24	27	28	
1	Garay Sierra	Alaia Lucia				O	X	O	X	O	O	O	X	O	X	x	x	
2	Acuña Cita	Emma Juliana				X	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	X	
3	Campos Bonilla	Mikkel Tomas				O	O	X	X	X	O	X	O	O	X	O	O	
4	Guerrero Acosta	Mia Victoria				O	X	O	O	X	O	O	x	O	O	X	O	
5	Amaya Torres	Jacobo				O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	
6	Guerrero Acosta	Matias				O	X	O	O	X	O	O	x	O	O	X	O	
7	Suarez Torres	Jacobo				O	O	O	O	O	O	O	O	O	X	O	O	
8	Cruz Mendez	Elizabeth				O	O	O	X	O	O	O	O	O	O	O	O	
9	Hernandez Aguilera	Juan Esteban				X	X	X	X	X	X	X	O	O	X	X	O	
10	Arevalo Gil	Dulce Belen				X	X	X	X	X	D	D	D	D	D	D	D	
11	Velosa Casallas	Emily				O	O	O	O	O	O	D	D	D	D	D	D	
12	Amaya Camacho	Liam Martin				X	X	O	O	O	O	O	O	O	X	X	X	
13	Flechas Romero	Joseph Emmanuel				X	X	X	X	X	O	O	O	O	X	X	X	
14	Rojas Martinez	Nicolas Santiago				X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	
15	Urueña Melo	Jahkuh Amaru				X	O	O	O	O	O	X	X	O	X	O	O	
16	Urueña Melo	Hallel U Jahel				X	O	O	O	O	O	X	X	O	X	O	O	
17	Chaparro Ruiz	Christofer Mathias				X	X	X	X	O	O	X	X	O	X	O	X	
18	Bolaños Alvarez	Ade Lucia				O	X	O	O	O	O	O	O	O	X	O	O	
19	Lopez Gama	Jacobo				O	X	O	O	X	O	O	X	O	X	X	X	
20	Lopez Sierra	Martin				X	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	
21	Rueda Cristancho	Gabriel				O	O	O	O	O	O	D	D	D	D	D	D	
22	hernandez torres	eliam josue				X	X	x	x	X	O	D	X	X	O	O	O	
23	Estevez Liscano	Samuel				X	X	O	O	O	O	O	X	X	O	X	O	
24	Prieto Gonzalez	Emiliano				X	X	X	X	O	O	O	X	O	O	O	X	
25	Lobaton Gutierrez	Milagros				X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	X	X	
26	Penagos Pinzon	Juana Antonia				X	X	O	O	O	X	O	O	O	O	O	O	
27	Hernandez Velandia	Lauren				O	O	X	X	X	O	O	X	X	X	X	X	
28	Castillo David	Santiago				x	O	x	O	O	O	O	O	O	O	O	O	
29	Cadena Gutierrez	martin				X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	
30	salome	villazon garcia				x	x	x	x	O	x	O	O	O	O	O	O	

A Antiguos
N Nuevo
D Deserción

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

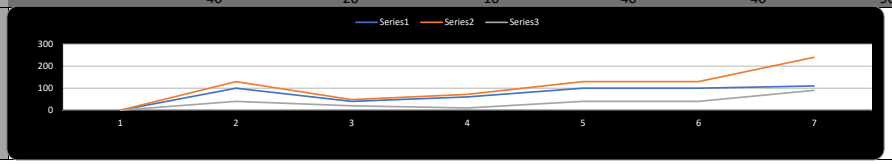
PROGRAMACION SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	**CICLISMO BMX**		**Modalidad:**	**PUSH BIKE**			
ETAPA	**BASICA/GENERAL**	**MES**	**febrero**	**Numero se**	**6**	**Fecha**	**del martes 3 al sabado 7**

OBJETIVO DE LA SEMANA : Reconocer la bicicleta algunas de sus partes y poderla manipular

DURACION DE LA SESION		120	120	120	120	120	120	120
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO			villa olimpica			parque de los niños	san canos y parque de	
HORARIO			3pm a 6pm			3pm a 6pm	9 a 11 y de 11:30 a 1 pm	
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**		dinamico de manera cefalo caudal					
	TIPO CALENTAMIENTO		dinamico de manera caudal cefalico			estatico de manera dirgido x el instructor	dianamico de forma caudal cefalico	
	RETORNO A LA CALMA					caminata reconocimiento de la pista	caminata alrededor de la pista	
	TIPO DE OBSERVACION							
FASE FISICA	**Contenido**		se ejecuta reconocimiento de la bici y rodar en circuitos de manera de zig zag en			reconocimiento de pista al derecho y al revez	reconocer la pista en ccaminata luego en nic pista completa mita de	
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Control	Mantenimiento	Control	Control	Control	
	Intensidad (%)	40	40	20	10	40	40	90
	Volumen (%)	40	50	10	20	50	50	20
	Volumen (min)	48	60	12	24	60	60	24
FASE TECNICA	**Contenido**		senstarse bien y colocar bien las manos en los grips			sentarse bien y mirar al frente	sentarse bien	
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Desarrollo	Mantenimiento	Control	control	control	
	Intensidad (%)	30						
	Volumen (%)	30	50	30	40	50	50	90
	Volumen (min)	36	60	36	48	60	60	108
FASE TACTICA	**Contenido**	breve descripcion	mirar al frente			mirar al frente	mirar al frente y exagerar el movimiento de las piernas	
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Desarrollo	Mantenimiento	Control	control	control	
	Intensidad (%)	30						
	Volumen (%)	30						
	Volumen (min)		10	0	0	10	10	108
Total volumen (%) sesion			100	40	60	100	100	110
Total volumen (min) sesion			130	48	72	130	130	240
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION			40	20	10	40	40	90

Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador		**Visto Bueno del**	










Adquisic
ion
Desarrol
lo
Manteni
miento
Control

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

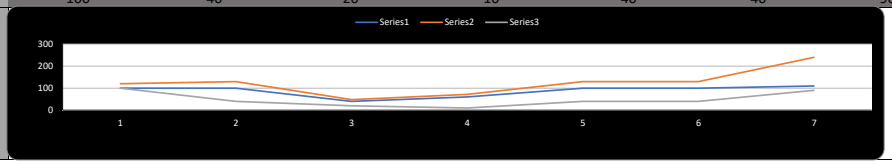
PROGRAMACION SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	**CICLISMO BMX**		**Modalidad:**	**PUSH BIKE**			
ETAPA	**BASICA/GENERAL**	**MES**	**febrero**	**Numero se**	**6**	**Fecha**	**del martes 10 al sabado 14**

OBJETIVO DE LA SEMANA : fortalecer su habilidad de aceleracion en la bicicleta

DURACION DE LA SESION		120	120	120	120	120	120	120
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO			villa olimpica			parque de los niños	san canos y parque de	
HORARIO			3pm a 6pm			3pm a 6pm	9 a 11 y de 11:30 a 1 pm	
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**		dinamico de manera cefalo caudal					
	TIPO CALENTAMIENTO		dinamico de manera caudal cefalico			dianamico de forma caudal cefalico	dianamico de forma caudal cefalico	
	RETORNO A LA CALMA		caminata x el pasto				caminata alrededor de la pista	
	TIPO DE OBSERVACION							
FASE FISICA	**Contenido**		se desarrolla zig zag y trabajo en linea recta			realiza salto pies juntos en aros y luego en la bici vuelta pista completa x	ejecuta pista completa x mangas luego mitad de pista x medio de mangas	
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Control	Mantenimiento	Control	Control	Control	
	Intensidad (%)	40	40	20	10	40	40	90
	Volumen (%)	40	50	10	20	50	50	20
	Volumen (min)	48	60	12	24	60	60	24
FASE TECNICA	**Contenido**		senstarse bien y colocar bien las manos en los grips			sentarse bien en el siilin	sentarse bien	
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Desarrollo	Mantenimiento	Control	control	control	
	Intensidad (%)	30						
	Volumen (%)	30	50	30	40	50	50	90
	Volumen (min)	36	60	36	48	60	60	108
FASE TACTICA	**Contenido**	breve descripcion	mirar al frente y exagerar el movimiento de los pies			mirar al frente y exagerar el movimiento de los pies	mirar al frente y exagerar el movimiento de los pies	
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Desarrollo	Mantenimiento	Control	control	control	
	Intensidad (%)	30						
	Volumen (%)	30						
	Volumen (min)	36	10	0	0	10	10	108
Total volumen (%) sesion		100	100	40	60	100	100	110
Total volumen (min) sesion		120	130	48	72	130	130	240
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		100	40	20	10	40	40	90

Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador		**Visto Bueno del**	










Adquisic
ion
Desarrol
lo
Manteni
miento
Control

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

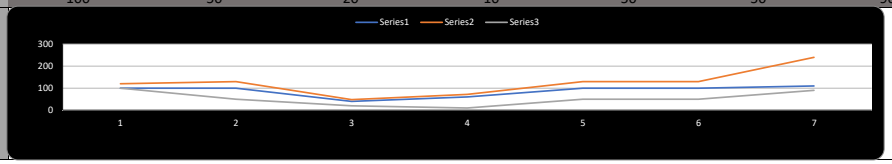
PROGRAMACION SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	**CICLISMO BMX**		**Modalidad:**	**PUSH BIKE**			
ETAPA	**BASICA/GENERAL**	**MES**	**febrero**	**Numero se**	**6**	**Fecha**	**del martes 17 al sabado 21**

OBJETIVO DE LA SEMANA : fortalecer su habilidad de manipulacion en la bicicleta hacia adelante y hacia atras

DURACION DE LA SESION		120	120	120	120	120	120	120
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO			villa olimpica			parque de los niños	San canos y parque de	
HORARIO			3pm a 6pm			3pm a 6pm	9 a 11 y de 11:30 a 1 pm	
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**		dinamico de manera cefalo caudal			dinamico de manera cefalo caudal		
	TIPO CALENTAMIENTO		dinamico de manera caudal cefalico			dianamico de forma caudal cefalico	dianamico de forma caudal cefalico	
	RETORNO A LA CALMA					vuelta de gancho en la	caminata alrededor de la	
	TIPO DE OBSERVACION							
FASE FISICA	**Contenido**		se ejecuta ida y vuelta en la bici diferentes mangas luego en reversa y x ultimo por las			recorrido por le pasto 3 vueltas y luego en pista x mangas cambios de carril y	ejecuta pista recorrido por la pista y ladrillos luego ingresan a pista x mangas	
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Control	Mantenimiento	Control	Control	Control	
	Intensidad (%)	40	50	20	10	50	50	90
	Volumen (%)	40	50	10	20	50	50	20
	Volumen (min)	48	60	12	24	60	60	24
FASE TECNICA	**Contenido**		senstarse bien y colocar bien las manos en los grips			sentarse bien en el siilin	sentarse bien	
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Desarrollo	Mantenimiento	Control	control	control	
	Intensidad (%)	30						
	Volumen (%)	30	50	30	40	50	50	90
	Volumen (min)	36	60	36	48	60	60	108
FASE TACTICA	**Contenido**	breve descripcion	mirar al frente y exagerar el			mirar al frente y exagerar el	mirar al frente y exagerar el	
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Desarrollo	Mantenimiento	Control	control	control	
	Intensidad (%)	30						
	Volumen (%)	30						
	Volumen (min)	36	10	0	0	10	10	108
Total volumen (%) sesion		100	100	40	60	100	100	110
Total volumen (min) sesion		120	130	48	72	130	130	240
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		100	50	20	10	50	50	90

Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador		**Visto Bueno del**	










Adquisic
ion
Desarrol
lo
Manteni
miento
Control

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

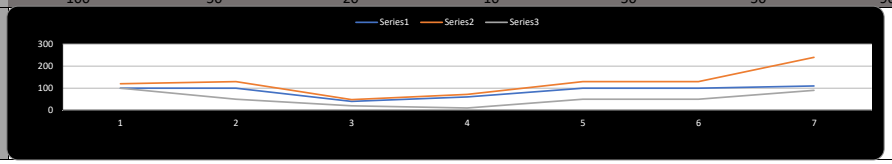
PROGRAMACION SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	**CICLISMO BMX**		**Modalidad:**	**PUSH BIKE**			
ETAPA	**BASICA/GENERAL**	**MES**	**febrero**	**Numero se**	**6**	**Fecha**	**del martes 24 al sabado 28**

OBJETIVO DE LA SEMANA : fortalecer su habilidad de manipulacion por diferentes partes y zonas

DURACION DE LA SESION		120	120	120	120	120	120	120
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO			villa olimpica			parque de los niños	San Carlos y parque de	
HORARIO			3pm a 6pm			3pm a 6pm	9 a 11 y de 11:30 a 1 pm	
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**		dinamico de manera cefalo caudal			dinamico de manera cefalo caudal		
	TIPO CALENTAMIENTO		dinamico de manera caudal cefalico			dianamico de forma caudal cefalico	dianamico de forma caudal cefalico	
	RETORNO A LA CALMA		vuelta de gancho en la bici			vuelta de gancho en la bici	caminata alrededor de la	
	TIPO DE OBSERVACION							
FASE FISICA	**Contenido**		se ejecuta ida y vuelta parte vertical de la cancha luego un recorrido por las partes			circuito por la parte de los ladrillos y luego en pista x mangas cambios de carril y	ejecuta pista recorrido por la pista y ladrillos luego ingresan a pista x mangas	
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Control	Mantenimiento	Control	Control	Control	
	Intensidad (%)	40	50	20	10	50	50	90
	Volumen (%)	40	50	10	20	50	50	20
	Volumen (min)	48	60	12	24	60	60	24
FASE TECNICA	**Contenido**		senstarse bien y colocar bien las manos en los grips			sentarse bien en el siilin	sentarse bien	
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Desarrollo	Mantenimiento	Control	control	control	
	Intensidad (%)	30						
	Volumen (%)	30	50	30	40	50	50	90
	Volumen (min)	36	60	36	48	60	60	108
FASE TACTICA	**Contenido**	breve descripcion	mirar al frente y exagerar el			mirar al frente y exagerar el	mirar al frente y exagerar el	
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Desarrollo	Mantenimiento	Control	control	control	
	Intensidad (%)	30						
	Volumen (%)	30						
	Volumen (min)	36	10	0	0	10	10	108
Total volumen (%) sesion		100	100	40	60	100	100	110
Total volumen (min) sesion		120	130	48	72	130	130	240
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		100	50	20	10	50	50	90

Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador		**Visto Bueno del**	


Adquisic
ion
Desarrol
lo
Manteni
miento
Control

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECR

PROGRAMA DEPORTI

COBERTURA/GRUPOS P

POBLACION CICLO DE VIDA		GENERO		POBLACION MASCULINO		POBLACION RURALFEMENINO	
EDADES	GRUPOS ETARIOS	Masculino	Femenino	RURAL	URBANA	RURAL	URBANA
0-5 AÑOS	PRIMERA INFANCIA	18	13	2	21		8
6-11 AÑOS	INFANCIA						
12-17 AÑOS	ADOLESCENCIA						
18-29 AÑOS	JUVENTUD						
30 -59	ADULTOS						
60 +	ADULTOS MAYORES						
TOTALES			29		23		8

ESCUELA	RURAL	URBANO
push bike	2	29

REACION DE FACATATIVA

E FORMATIVO

OBLACIONALES.



POBLACION VULNERABLE INCLUIDA SOCIALMENTE

Discapacidad	Victimas	POBLACIÓ	NARP	INDIGENA	POBREZA	INMIGRATE	TOTALES
							31
							31

HORARIOS ESCUELA DE PUSH BIKE 2026

FRANJA HORARIA		MARTES VILLA OLIMPICA		VIERNES PARQUE DE LOS NIÑOS	SABADO LUGAR	SABADO
9:00 - 10:30AM					SAN CARLOS	PUSH BIKES 2 a 3 AÑOS
11:30 - 1:00PM					PARQUE DE LOS NIÑOS	PUSH BIKES 4 a 5 AÑOS
3:00 - 4:30PM		PUSH BIKES 2 a 3 AÑOS		PUSH BIKES 4 a 5 AÑOS		
4:30 - 6:00PM		PUSH BIKES 4 a 5 AÑOS		PUSH BIKES 2 a 3 AÑOS		

CONTACTO: 3113116295

INSTRUCTOR: JUAN CAMILO RODRIGUEZ GARCIA