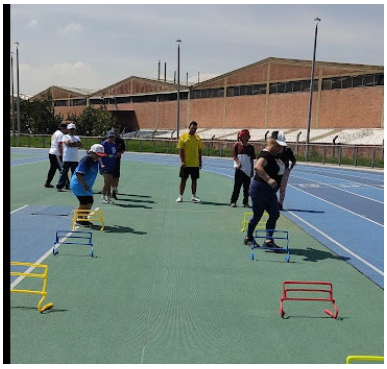
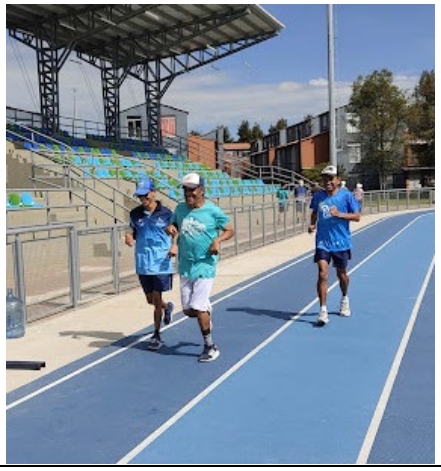
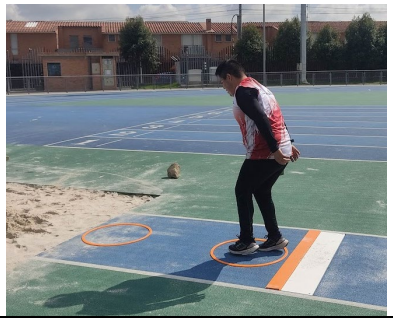
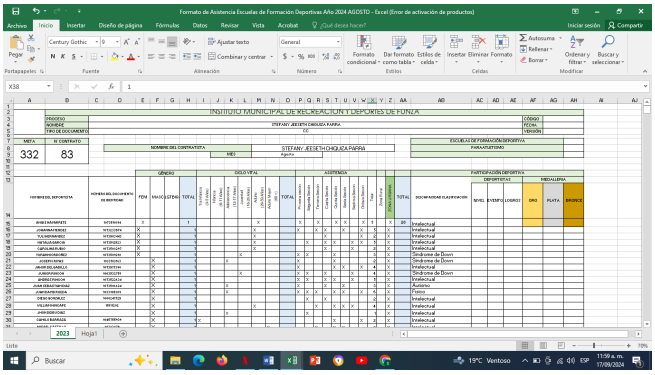
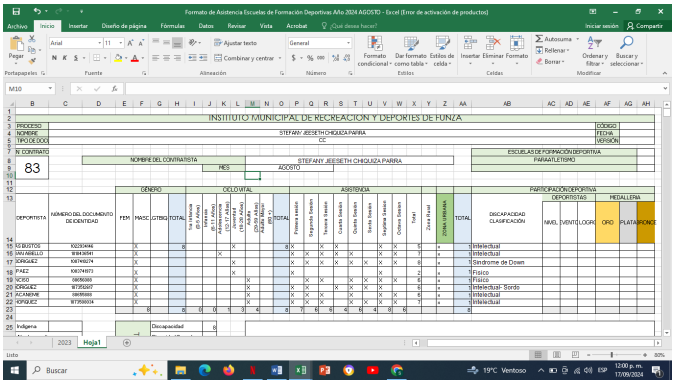
1.Construir el programa de entrenamiento de su disciplina y presentarlo para aprobación de su coordinador y el subdirector técnico del instituto.	CUNDEPORTES FUNZA NOMBRE FORMADOR: STEFANY JESSETH CHIQUIZA PARRA DEPORTE: PARAATLETISMO NIVEL: FUNDAMENTACION RAMA: MASCULINO MES: NOVIEMBRE NUMERO SEMANA: 16-19 COMPONENTE TECNICO, FISICO, TACTICO Y PSICOLOGICO No SESION | DIA | HORA | LUGAR | OBJETIVO SESION | PARTE INICIAL (Descripcion y | PARTE CENTRAL (Descripcion y Tiempos) | PARTE FINAL (Descripcion y Tiempos) 1 | 1/11/2024 | 4:00PM | GIMNASIO BORA | Realizar trabajar de adaptacion de ritmar de carrera activar | 5 min Movilidad articular 10 minutar calentamiento | Tecnico central, trabajo gym + 8km | 10 min recuperacion 10 min articulacion 2 | 2/11/2024 | 8:00AM | PISTA ATLETISMO | Realizar trabajar de adaptacion de ritmar de carrera activar | 5 min Movilidad articular 10 minutar calentamiento | Tecnico central, repeticiones 10*200mts | 10 min recuperacion 10 min articulacion 3 | 5/11/2024 | 4:00PM | PISTA ATLETISMO | Realizar trabajar de adaptacion de ritmar de carrera activar | 5 min Movilidad articular 10 minutar calentamiento | Tecnico central, repeticiones 10mts + 100mts | 10 min recuperacion 10 min articulacion 4 | 6/11/2024 | 4:00PM | PISTA ATLETISMO | Realizar trabajar de adaptacion de ritmar de carrera activar | 5 min Movilidad articular 10 minutar calentamiento | Tecnico central, 10km + saltabilidad | 10 min recuperacion 10 min articulacion 5 | 7/11/2024 | 8:00AM | PISTA ATLETISMO | Realizar trabajar de adaptacion de ritmar de carrera activar | 5 min Movilidad articular 10 minutar calentamiento | Tecnico central fartlek | 10 min recuperacion 10 min articulacion CUNDEPORTES FUNZA NOMBRE FORMADOR: STEFANY JESSETH CHIQUIZA PARRA DEPORTE: PARAATLETISMO NIVEL: INICIACION RAMA: MASCULINO Y FEMENINA MES: NOVIEMBRE NUMERO SEMANA: 16-19 No SESION | DIA | HORA | LUGAR | OBJETIVO SESION | COMPONENTE TECNICO, FISICO, TACTICO Y PSICOLOGICO PARTE INICIAL (Descripcion y Tiempos) | PARTE CENTRAL (Descripcion y Tiempos) | PARTE FINAL (Descripcion y Tiempos) 1 | 2/11/2024 | 8:30am | PISTA ATLETISMO | Realizar trabajar de fortalecimiento general en el deportista | 5 min Movilidad articular 10 minutar calentamiento | Tecnico central, Repeticiones 10minutos con valla | 10 min recuperacion 10 min articulacion 2 | 5/11/2024 | 8:00am | VILLA RECREODEPORTIVA | Realizar trabajar de fortalecimiento general en el deportista | 5 min Movilidad articular 10 minutar calentamiento | Tecnico central, ejercicios fortalecimiento | 10 min recuperacion 10 min articulacion 3 | 4/11/2024 | 9:30AM | PISTA ATLETISMO | Realizar trabajar de fortalecimiento general en el deportista | 5 min Movilidad articular 10 minutar calentamiento | Tecnico central, repeticiones 4*200mts | 10 min recuperacion 10 min articulacion 4 | 7/11/2024 | 8:00am | VILLA RECREODEPORTIVA | Realizar trabajar de fortalecimiento general en el deportista | 5 min Movilidad articular 10 minutar calentamiento | Tecnico central, repeticiones 8*200mts | 10 min recuperacion 10 min articulacion 5 | 9/11/2024 | 8:30am | PISTA ATLETISMO | Realizar trabajar de fortalecimiento general en el deportista | 5 min Movilidad articular 10 minutar calentamiento | Tecnico central, trabajo distancias largas | 10 min recuperacion 10 min articulacion
2. Realizar test iniciales y periódicos a los deportistas inscritos en la escuela de formación para evaluar las capacidades coordinativas y destrezas básicas motoras, tanto generales como específicos de la disciplina.	
3. Realizar las actividades propias de cada deporte que permita el desarrollo de los componentes a nivel técnico, táctico, físico y psicológico.	

	
4. Crear un cronograma de torneo y/o eventos deportivos para la participación de la escuela de formación durante el año en vigencia y presentarlo para aprobación de su coordinador y el subdirector técnico del instituto	
5. Realizar 8 sesiones semanales, en bloques de 1 hora para el nivel de iniciación de los deportistas, en el horario acordado con su coordinador y el subdirector técnico del Instituto.	 

6. Realizar 8 sesiones semanales, en bloques de 1 hora para el nivel de fundamentación de los deportistas, en el horario acordado con su coordinador y el subdirector técnico del Instituto.	 
7. Cumplir con el plan de entrenamiento aprobado para su disciplina y reportar mensualmente el desarrollo del mismo, indicando los avances, retrasos, inconvenientes presentados durante la ejecución de las actividades.	
8. Realizar seguimiento al proceso de formación deportiva para evaluar el avance y desarrollo individual de cada deportista, informando cambios significativos al equipo interdisciplinario, su coordinador y subdirector técnico.	

9. Mantener actualizada la base de datos de los deportistas a cargo, llevando un registro y control semanal de asistencia a las clases programadas, reportando a su coordinación y a la subdirección técnica la permanencia de los deportistas en los procesos del instituto.	 
10. Presentar informes técnicos ante el equipo interdisciplinario y al subdirector técnico del Instituto que justifiquen la participación de la escuela de formación en los eventos deportivos, para evaluar los alcances y objetivos del mismo para la motivación y proyección del deportista.	
11. Velar y responder por los bienes y elementos puestos a su disposición para el cumplimiento del objeto contratado.	
12. Entregar un informe final de la ejecución contractual, indicando	

los resultados obtenidos, avances y proyecciones de la escuela de formación .	No entregue informe final de la ejecución contractual, resultados obtenidos y avances, ya que no ha finalizado el tiempo del contrato.
13. Asistir a todas las reuniones convocadas programadas por el Director, Subdirector, Supervisor del Contrato u/o coordinador .	
14. Asistir y participar de las actividades institucionales en que sea convocado por el supervisor del contrato.	 

15. Las demás que le sean asignadas por el supervisor del contrato y que tengan relación directa con el objeto contractual.	