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

No SESION	DIA	HORA	LUGAR	OBJETIVO SESION	COMPONENTE TECNICO, FISICO, TACTICO Y PSICOLOGICO 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 aym + 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

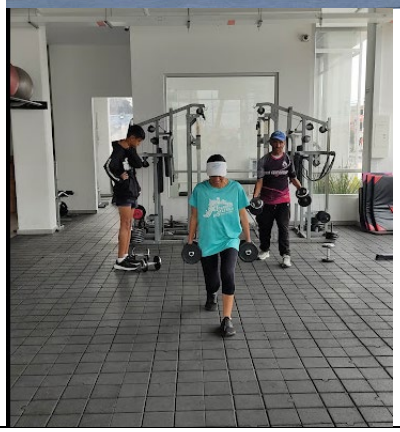
CUNDEPORTES FUNZA

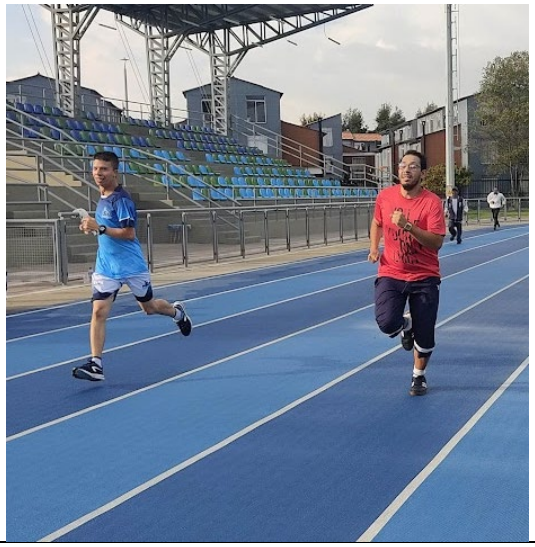
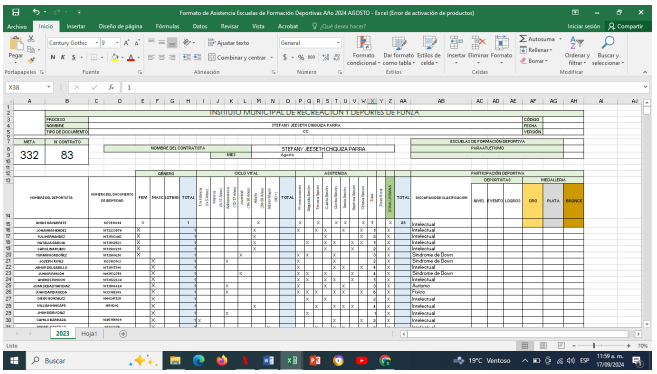
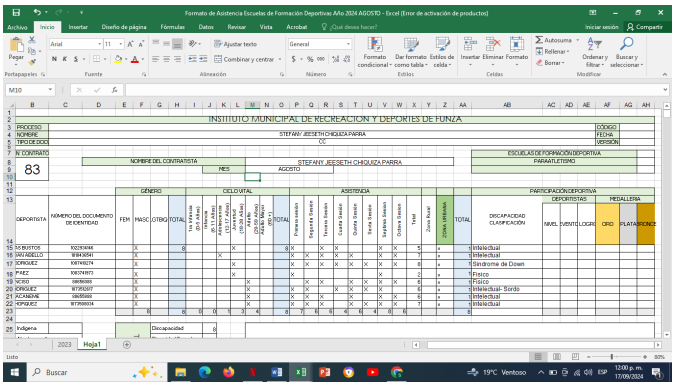
NOMBRE FORMADOR	STEFANY JESSETH CHIQUIZA PARRA
DEPORTE	PARAATLETISMO
NIVEL	INICIACION
RAMA	MASCULINO Y FEMENINA
MES	NOVIEMBRE
NUMERO SEMANA	16-19

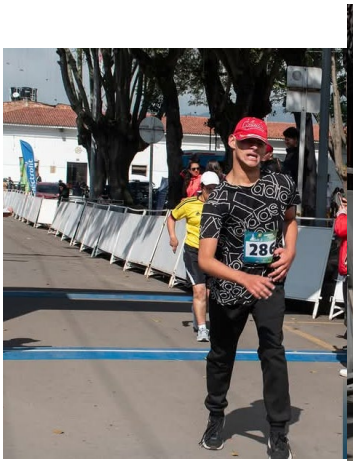
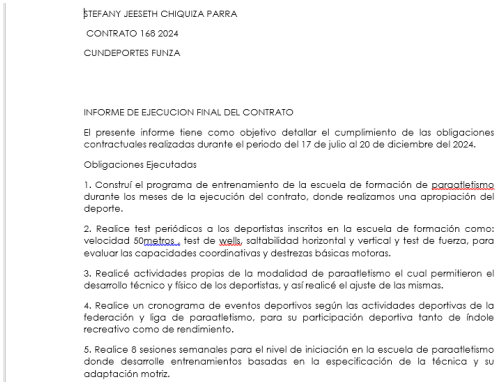
No SESION	DIA	HORA	LUGAR	OBJETIVO SESION	COMPONENTE TECNICO, FISICO, TACTICO Y PSICOLOGICO PARTE INICIAL (Descripcion y Tiempos)	PARTE CENTRAL (Descripcion y Tiempos)	PARTE FINAL (Descripcion y Tiempos)
1	2/11/2024	0:00am	PISTA ATLETISMO	Realizar trabajar de fortalecimiento general en el deportista	5 min Movilidad articular 10 minutar calentamiento	Tecnico central, Repeticiones 10mx tirar con valla	10 min recuperacion 10 min articulacion
2	5/11/2024	0:00am	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	0:00am	VILLA RECREODEPORTIVA	Realizar trabajar de fortalecimiento general en el deportista	5 min Movilidad articular 10 minutar calentamiento	Tecnico central, repeticiones 5*300mts	10 min recuperacion 10 min articulacion
5	9/11/2024	0:00am	PISTA ATLETISMO	Realizar trabajar de fortalecimiento general en el deportista	5 min Movilidad articular 10 minutar calentamiento	Tecnico central, trabajo abdominales	10 min recuperacion 10 min articulacion

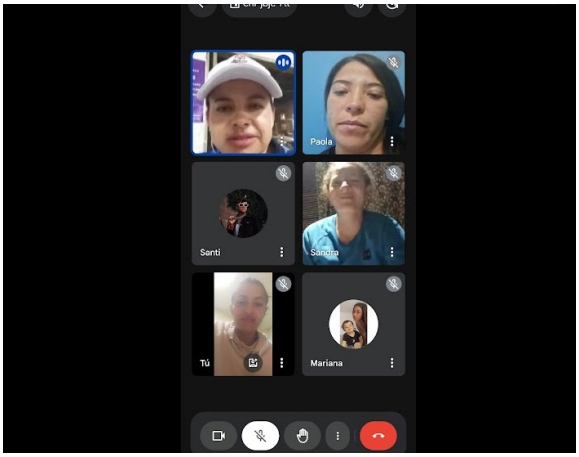
2. Realizar test iniciales y periódicos a los deportistas inscritos en la escuela de formación para evaluar las capacidades coordinativas y destrezas básicas motoras, tanto generales como específicos de la disciplina.	
3. Realizar las actividades propias de cada deporte que permita el desarrollo de los 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 .	entregue informe final de la ejecución contractual, resultados obtenidos y avances.  ŞTEFANY JEESETH CHIQUIZA PARRA CONTRATO 168 2024 CUNDEPORTES FUNZA INFORME DE EJECUCION FINAL DEL CONTRATO El presente informe tiene como objetivo detallar el cumplimiento de las obligaciones contractuales realizadas durante el período del 17 de julio al 20 de diciembre del 2024. Obligaciones Ejecutadas 1. Construí el programa de entrenamiento de la escuela de formación de paraatletismo durante los meses de la ejecución del contrato, donde realizamos una apropiación del deporte. 2. Realice test periódicos a los deportistas inscritos en la escuela de formación como: velocidad 50metros , test de wells, saltabilidad horizontal y vertical y test de fuerza, para evaluar las capacidades coordinativas y destrezas básicas motoras. 3. Realicé actividades propias de la modalidad de paraatletismo el cual permitieron el desarrollo técnico y físico de los deportistas, y así realicé el ajuste de las mismas. 4. Realice un cronograma de eventos deportivos según las actividades deportivas de la federación y liga de paraatletismo, para su participación deportiva tanto de índole recreativo como de rendimiento. 5. Realice 8 sesiones semanales para el nivel de iniciación en la escuela de paraatletismo donde desarrolle entrenamientos basadas en la especificación de la técnica y su adaptación motriz.

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.	  






FUNZA
CUNDEPORTES
1
2
3

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