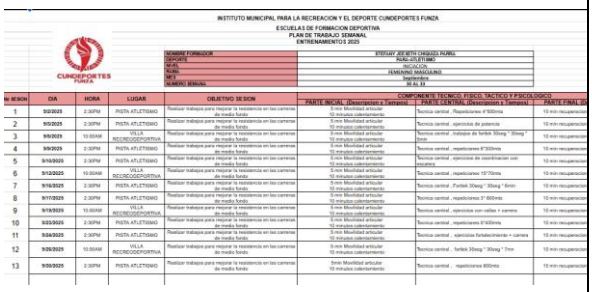
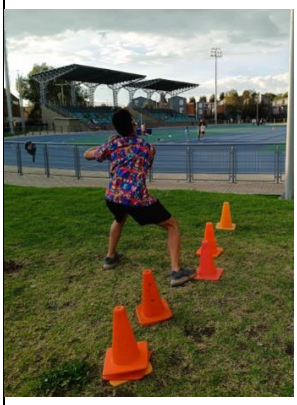
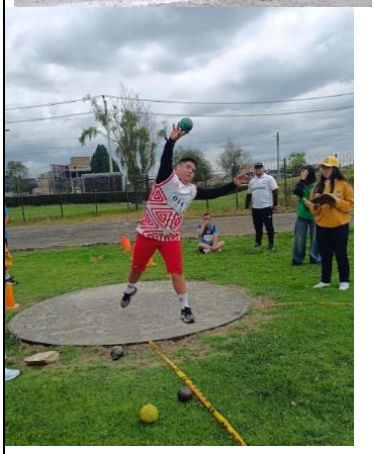
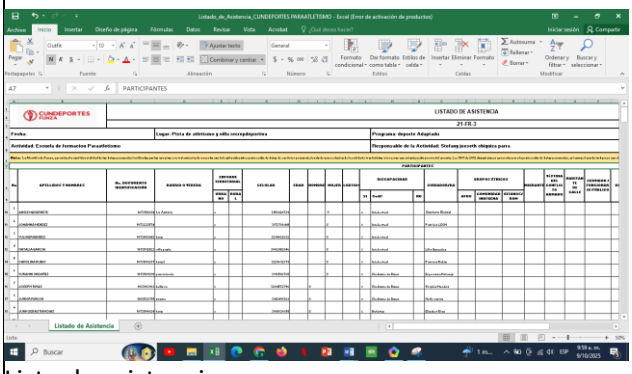
STEFANY JEESETH CHIQUIZA PARRA
CUENTA 009

OBLIGACIÓN	EVIDENCIAS
1.Construir el programa de entrenamiento de su disciplina y presentarlo para aprobación de su coordinador y el subdirector técnico del instituto.	 INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE CUNDEPORTES FUNZA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA PLAN DE TRABAJO SEMANAL ENTRENAMIENTO 2025 NOMBRE FORMADOR: STEFANY JEESETH CHIQUIZA PARRA DEPORTE: PATINAJE NIVEL: INICIACION RAMA: FEMENINO, MASCULINO MES: Septiembre NUMERO SEMANA: 36 AL 39 COMPONENTE TECNICO, FISICO, TACTICO Y PSICOLOGICO No SESION | DIA | HORA | LUGAR | OBJETIVO SESION | PARTE INICIAL (Descripcion x Semana) | PARTE CENTRAL (Descripcion x Semana) | PARTE FINAL (D... 1 | 5/2/2025 | 2:30PM | PISTA ATLETISMO | Realizar trabajos para mejorar la resistencia en las carreras de media fondo | 5 min Movilidad articular 10 minutos calentamiento | Tecnica central , Repeticiones 4*600mts | 10 min recuperacion 2 | 5/3/2025 | 2:30PM | PISTA ATLETISMO | Realizar trabajos para mejorar la resistencia en las carreras de media fondo | 5 min Movilidad articular 10 minutos calentamiento | Tecnica central , ejercicios de potencia | 10 min recuperacion 3 | 5/4/2025 | 10:00AM | VILLA RECREODEPORTIVA | Realizar trabajos para mejorar la resistencia en las carreras de media fondo | 5 min Movilidad articular 10 minutos calentamiento | Tecnica central , trabajos de fartlek 30seg * 30seg * 6min | 10 min recuperacion 4 | 5/9/2025 | 2:30PM | PISTA ATLETISMO | Realizar trabajos para mejorar la resistencia en las carreras de media fondo | 5 min Movilidad articular 10 minutos calentamiento | Tecnica central , repeticiones 6*300mts | 10 min recuperacion 5 | 5/10/2025 | 2:30PM | PISTA ATLETISMO | Realizar trabajos para mejorar la resistencia en las carreras de media fondo | 5 min Movilidad articular 10 minutos calentamiento | Tecnica central , ejercicios de coordinacion con escalera | 10 min recuperacion 6 | 5/12/2025 | 10:00AM | VILLA RECREODEPORTIVA | Realizar trabajos para mejorar la resistencia en las carreras de media fondo | 5 min Movilidad articular 10 minutos calentamiento | Tecnica central , repeticiones 15*70mts | 10 min recuperacion 7 | 5/16/2025 | 2:30PM | PISTA ATLETISMO | Realizar trabajos para mejorar la resistencia en las carreras de media fondo | 5 min Movilidad articular 10 minutos calentamiento | Tecnica central , Fartlek 30seg * 30seg * 6min | 10 min recuperacion 8 | 5/17/2025 | 2:30PM | PISTA ATLETISMO | Realizar trabajos para mejorar la resistencia en las carreras de media fondo | 5 min Movilidad articular 10 minutos calentamiento | Tecnica central , repeticiones 3* 800mts | 10 min recuperacion 9 | 5/19/2025 | 10:00AM | VILLA RECREODEPORTIVA | Realizar trabajos para mejorar la resistencia en las carreras de media fondo | 5 min Movilidad articular 10 minutos calentamiento | Tecnica central , ejercicios con vallas + carrera | 10 min recuperacion 10 | 5/23/2025 | 2:30PM | PISTA ATLETISMO | Realizar trabajos para mejorar la resistencia en las carreras de media fondo | 5 min Movilidad articular 10 minutos calentamiento | Tecnica central , repeticiones 6*400mts | 10 min recuperacion 11 | 5/24/2025 | 2:30PM | PISTA ATLETISMO | Realizar trabajos para mejorar la resistencia en las carreras de media fondo | 5 min Movilidad articular 10 minutos calentamiento | Tecnica central , ejercicios fortalecimiento + carrera | 10 min recuperacion 12 | 5/26/2025 | 10:00AM | VILLA RECREODEPORTIVA | Realizar trabajos para mejorar la resistencia en las carreras de media fondo | 5 min Movilidad articular 10 minutos calentamiento | Tecnica central , fartlek 30seg * 30seg * 7mn | 10 min recuperacion 13 | 5/30/2025 | 2:30PM | PISTA ATLETISMO | Realizar trabajos para mejorar la resistencia en las carreras de media fondo | 5min Movilidad articular 10 minutos calentamiento | Tecnica central , repeticiones 600mts | 10 min recuperacion
2. Realizar test iniciales y entregar un informe bimensual de los deportistas inscritos en la escuela de formación para evaluar las capacidades coordinativas y destrezas básicas motoras, tanto generales como específicos de la disciplina.	   Test flexiones
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	CRONOGRAMA PARAATLETISMO 2025 **1er Campeonato departametal paraatletismo** — **Chia fecha por confirmar** **Festival Specyal Olimpisc** — Chia fecha por confirmar **Carrera atlética ciudad de Duitama** — 1 de mayo 2025 Duitama Boyaca **Carrera atlética ciudad de Funza** — Abril Funza Cundinamarca **2do Campeonato departametal paraatletismo** — Chia fecha por confirmar **Carrera atlética Bimbo race 2025** — Bogota Septiembre **Olimpiadas Manuela beltran** — Octubre Bogota **Carrera atlética Allianz 15 k Bogota** — Bogota Octubre **Carrera atlética Ciudad de Cajica** — 7 de Diciembre 2025 Cajica **1er festival nacional paraatletismo Preinfantil** — 7 Agosto 2025 Ibague
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 y plan pedagógico aprobado para su disciplina y reportar mensualmente el desarrollo del mismo, indicando los avances, retrasos, inconvenientes presentados durante la ejecución de las actividades.	 

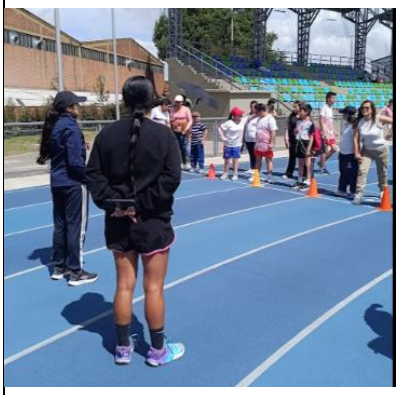
8. Realizar seguimiento al proceso de formación deportiva para evaluar el avance y desarrollo individual de cada deportista, informando cambios significativos al equipo interdisciplinario, su coordinador y subdirector técnico.	  
9. Entregar y mantener actualizada la base de datos de los deportistas a cargo, llevando un registro y control semanal de asistencia a las clases programadas y de la poliza reportando a su coordinación y a la subdirección técnica la permanencia de los deportistas en los procesos del instituto mensualmente.	 Lista de asistencia

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.	ALCALDÍA DE FUNZA | CUNDEPORTES FUNZA **INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTECUNDEPORTES FUNZA** **INFORME TECNICO DE CONTROL Y SEGUIMIENTO DE PARTICIPACION O REALIZACION DEEVENTOS O COMPETENCIAS** **1. DESCRIPCION DEL EVENTO O COMPETENCIA** El día 14 de septiembre del 2025 se realizó el sexto open abierto departamental de paraatletismo en la Ciudad de facatativa, donde la escuela de formación asistió con 29 deportistas los cuales destacaron su participación logrando obtener una buena posición en el pódium. Este evento dio relevancia para buscar la reserva deportiva de Cundinamarca y foguear a los deportistas para los juegos deportivos de Cundinamarca, y detectar los posibles procesos deportivos del departamento, para los próximos eventos nacionales **2. LUGAR Y ESCENARIO DEL EVENTO O COMPETENCIA** Pista de atletismo facatativa Cundinamarca. **3. COBERTURA REAL DEL EVENTO O COMPETENCIA** Asistieron 120 deportistas de diferentes Municipios de Cundinamarca como rosal, chia,cajica,cota,uvate,choconta,facatativa y entre ellos 29 de la escuela formación de paraatletismo de funza de Funza.
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.	Entregaré informe final de la ejecución contractual, resultados obtenidos y avances, cuando haya finalizado el tiempo del contrato.

13. Asistir a todas las reuniones programadas por el Director, Subdirector, Supervisor del Contrato u/o coordinador.	 Reunion virtual coordinador de eventos
14. Asistir y participar de las actividades institucionales en que sea convocado por el supervisor del contrato.	 Inauguración olimpiadas municipales de discapacidad  clausura olimpiadas municipales de discapacidad



Olimpiadas discapacidad atletismo cuidadores



Olimpiadas discapacidad atletismo deportistas

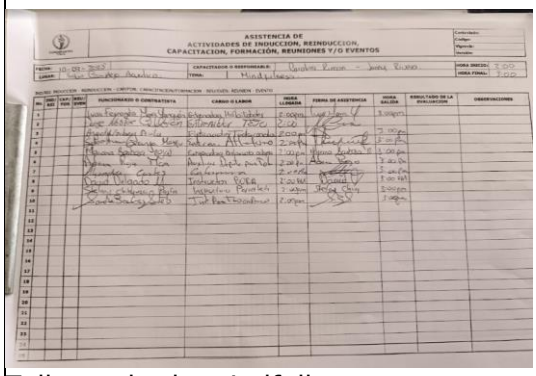


Competencia mtb



Competencia panaderas

	 Desafio sobre ruedas olimpiadas municipales  Olimpiadas atletismo manuela beltran
15. Diseñar e implementar actividades recreativas y deportivas que fomenten el desarrollo físico y social de los niños participantes de las vacaciones recreativas, garantizando su seguridad y bienestar durante el desarrollo de las mismas.	  Actividades Funza Camp

16. Las demás que le sean asignadas por el supervisor del contrato y que tengan relación directa con el objeto contractual.	 Asesoría caja de compensación  Taller y charla mindfullness
17. Entregar un informe mensual al subdirector técnico que indique cuantos deportistas están adscritos al programa, cuantos se mantienen a la fecha y cuantos están asegurados.	 Base datos deportistas inscritos

#	PRIMER NOMBRE	SEGUNDO NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	TIPO DJ	NUMERO DJ	GÉNERO	FECHA DE NACIMIENTO (DD/MM/AAAA)	DEPORTE
1	LAURA	CAROLINA	RANGEL	RUBIO	CC	1073508297	F	28/11/1999	PARA ATLETISMO
2	JOSEPH	MANUEL	RIVAS	PORRAS	TI	1030120163	M	29/05/2008	PARA ATLETISMO
3	JOHANNA	PAOLA	MENDEZ	LEON	CC	1073233574	F	30/01/1988	PARA ATLETISMO
4	JEFFERSON	DUVAN	RODRIGUEZ	LOPEZ	CC	1007410274	M	17/12/2003	PARA ATLETISMO
5	JULIAN	ALEJANDRO	PLAZAS	RODRIGUEZ	TI	1220216838	M	22/01/2014	PARA ATLETISMO
6	JUAN	ESTEBAN	ABELLO	BOLAÑOS	TI	1018436541	M	15/07/2008	PARA ATLETISMO
7	JUAN	DAVID	RUEDA	ROJAS	TI	1033105309	M	20/04/2009	PARA ATLETISMO
8	MISAEL	CASTILLO	MORA		CC	80082679	M	25/06/1980	PARA ATLETISMO
9	MARTHA	YANETH	BENAVIDES	TORRES	CC	52644646	F	11/09/1984	PARA ATLETISMO
10	RAUL	EDUARDO	PAEZ	RUEDA	CC	1030741973	M	1/07/2002	PARA ATLETISMO
11	JUAN	SEBASTIAN	MORENO	DIAZ	TI	1073506624	M	29/04/2007	PARA ATLETISMO
12	LUIS	EDUARDO	ENCISO	BELTRAN	CC	80656088	M	30/07/1979	PARA ATLETISMO
13	KEWIN	ANDRES	RODRIGUEZ	SIERRA	CC	1073512617	M	24/06/1993	PARA ATLETISMO
14	MATIAS	ACERO	RODRIGUEZ		TI	1074346131	M	30/05/2014	PARA ATLETISMO
15	ANGIE	KATHERINE	BERNAL	NAVARRETE	CC	1073610814	F	17/02/1992	PARA ATLETISMO
16	JUNIOR	ALEXANDER	RINCON	CASTRO	CC	1000532751	M	3/12/2000	PARA ATLETISMO
17	JOHN	ALEXANDER	LASSO	JIMENEZ	CC	1010168009	M	21/07/1986	PARA ATLETISMO
18	EVER	ALEXANDER	ROJAS	BUSTOS	CC	1032934146	M	17/03/2005	PARA ATLETISMO
19	DIEGO	ALEJANDRO	GONZALEZ	POVEDA	CC	1000241723	M	29/07/2003	PARA ATLETISMO
20	FRANCIA	ALEJANDRA	TORO	RODRIGUEZ	CC	1007727122	F	8/02/2001	PARA ATLETISMO
21	ALEJANDRA	SIERRA	LEON		TI	1028485934	F	6/12/2007	PARA ATLETISMO
22	WILLIAM	ANCIZAR	HINCAPIE	SABOGAL	CC	11611292	M	3/08/1983	PARA ATLETISMO
23	YULY	PAOLA	HERNANDEZ	CHAPARRO	CC	1073503443	F	19/11/1986	PARA ATLETISMO
24	JUAN	GABRIEL	BOHORQUEZ	GARZON	CC	1073508024	M	23/12/1989	PARA ATLETISMO
25	LEIDY	NATALIA	GARCIA	GONZALEZ	CC	1073512523	F	7/06/1993	PARA ATLETISMO
26	OSCAR	LEONIDAS	GUACANEME	CASTELLANOS	CC	80655888	M	6/11/1979	PARA ATLETISMO
27	JULIO	ALEJANDRO	SUTRAGO	LOPEZ	CC	1192555077	M	27/09/2002	PARA ATLETISMO
28	MAYERLY	YULIANY	ORDOÑEZ	NARVAEZ	CC	1073509210	F	20/03/1998	PARA ATLETISMO
29	ANDRES	FELIPE	ALVARADO	MUÑOZ	CC	1073524404	M	20/03/1998	PARA ATLETISMO
30	CAMILO	ANDRES	BARRAZA	CRISTALINO	TI	1045758039	M	19/12/2016	PARA ATLETISMO
31	JUAN	SEBASTIAN	MORENO	MOLINA	TI	1029521379	M	29/04/2007	PARA ATLETISMO
32	LUISA	FERNANDA	CASTAÑEDA	SILVA	CC	1032798603	F	17/06/2005	PARA ATLETISMO
33	JOSUE	EMANUEL	PINZON	AREVALO	TI	1073527538	M	11/07/2017	PARA ATLETISMO
34	EDSON	JAHIR	DELGADILLO	ORTIZ	CC	1073517390	M	28/07/1995	PARA ATLETISMO
35	DANIEL	PEREZ	CARDENAS		TI	1011231355	M	4/03/2014	PARA ATLETISMO
36	LINA	DANIELA	ALONSO	AGUILAR	CC	1073525152	F	16/09/1997	PARA ATLETISMO
37	VIVIANA	ANYULL	BELTRAN	RODRIGUEZ	CC	1071162664	F	27/01/1986	PARA ATLETISMO
38	JELLCO	SANTIAGO	MIQUEZ	LOZADA	CC	1000972371	M	3/01/2004	PARA ATLETISMO



firma contratista
Nombre Stefany Jeeseth Chiquiza Parra
cargo : Instructora Paraatletismo