ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PROPUESTA ESCRITA

1. presentación:

- Nombre de la institución para la cual se elabora el programa**: INDESA**
- Título del programa: **PORRISMO (CHEERS)**
- Nombre del responsable (s) **Andrés Giovanny Fernández González**
- Email : **andy-sur22@hotmail.com**
- Teléfonos: **3015460 - 3217836840**
- Profesión o cargo en la institución: **Entrenador de PORRISMO (CHEERS)**
- Ciudad: **Sabaneta**
- Fecha: **01/03/2024**

2. Información General del Programa
   Deporte: **PORRISMO (CHEERS Y POMS)**
   Categoría: **Junior** y **Sénior femenino**
   Entrenador: **Andrés Giovanny Fernández González**
   Lugar de Entrenamiento: **INDESA**

3. Análisis crítico plan anterior:

- Balance teórico sobre lo ocurrido con el grupo en el evento deportivo anterior más importante,
- Frecuencia de entrenamiento, volumen e intensidad anual realizado en los procesos anteriores (hasta un año atrás máximo)
- Porcentaje de incremento de la carga con respecto al plan anterior

4. **Justificación:** las razones por las que se debe realizar el programa (bases teóricas, métodos, requerimientos) Hoy en día nuestra sociedad colombiana pasa por una crisis social, en donde muchos niños, niñas y jóvenes, no encuentran una manera sana de ocupar el tiempo libre, lo cual los lleva a un crecimiento gradual de la violencia en nuestras ciudades y países. Esta a causa de ocupar mal tiempo libre se da por diversos factores, y uno de ellos, es la falta de oportunidades en los jóvenes, lo cual no les permite desarrollar sus capacidades como personas (deportistas, profesionales, cultural etc.) y una conciencia que permita crear proyectos de vida, con sus metas claras y seguras, permitiéndoles así ser personas de bien.

Por esta razón y motivos se forma la selección de porrismo INDESA ¨All stars¨ como un espacio de oportunidades, permitiendo que los jóvenes tengan un desarrollo psico-social y una conciencia que los lleve a crear proyectos de vida, que les ayuden alcanzar las metas, y logren así un desarrollo como personas desde sus diferentes campos (deportivo,) profesional y cultural, mental e intelectual etc. Logrando así una buena ocupación y manejo del tiempo libre en los niños, niñas y jóvenes.
De tal manera, que para llevar a cabo estas metas, logros y objetivos, la escuela de formación de porrismo cheers ¨All stars ¨ trabaja desde tres puntos de apoyo o frentes comunes

Este frente está dirigido a la capacitación y formación de personas de diferentes edades, deportistas y no deportistas, que deseen y quieran hacer parte de un equipo cheers o dance, Esta formación (cheers) se hará desde cinco campos principales.

Unidad Deportiva Zona Sur Cl 76 E sur No.46- B 82
PBX 2880126 fax 2880126 ext. 103
gerenciaindesa@une.net.co
Sabaneta (Ant) Colombia

1. gimnasia: como base principal de todo deporte.
2. acrobacia
3. animación
4. dance
5. teatro

Manejado desde 2 categorías con sus diferentes niveles aprendizaje o dificultad

A. **YOUT.** (Principiantes): alumnas entre los 5 y 8 años de edad
b. **JUNIOR.** Alumnas entre los 14 años y menores
c. **SENIOR FEMENINO(MIXT)** 18 años y menores Alumnas

5. **Objetivos:**

OBJETIVO PRINCIPAL
Crear una alternativa de educación física a partir del movimiento, la danza, la gimnasia, propiciando un adecuado desarrollo y afianzamiento psicomotor de los participantes del sector escolar del municipio de sabaneta, en el que nuestra meta es realizar nuestro festival municipal con equipos de las instituciones educativas de nuestro municipio y el área metropolitana

OBJETIVO GENERAL
Desarrollar en los niños, niñas y jóvenes las cualidades físicas fundamentales para la práctica de gimnasia, fundamentando de esta manera una cantidad positiva, una participación activa y una alternativa de recreación y expresión lúdica.

OBJETIVOS ESPECIFICOS
. Alcanzar el 90% del equilibrio y estabilidad en las flyers
. Coordinación en la carrera entre brazos y piernas en el 80%
. Coordinación en la saltabilidad altura y longitudinal del 80%
. Coordinación óculo-manual 80 %
. Coordinación oculo-pedica al 80%
. Reconocimiento de los planos vertical. Horizontal, sagital y coronal 100%
. Aumentar el rango de flexibilidad articular en un 30%
. Estimular el sentido de acción y reacción de un 30%
. Alcanzar un grado de fuerza que sea directamente proporcional a su peso corporal.
. Desarrollo de destrezas gimnásticas de acuerdo al nivel y la edad

Unidad Deportiva Zona Sur Cl 76 E sur No.46- B 82
PBX 2880126 fax 2880126 ext. 103
gerenciaindesa@une.net.co
Sabaneta (Ant) Colombia

METODOLOGIA

Inicialmente se realizara un diagnóstico de todas y cada uno de los niños, niñas y jóvenes del taller, con el fin de planificar un trabajo más específico.

La no aceptación de un método único de la enseñanza-aprendizaje, que casi siempre es utilizado por el instructor en independencia del niño, niña y joven de los objetivos que proponen.

La iniciación a la gimnasia desarrollando el equilibrio, la coordinación la flexibilidad, la fuerza, resistencia, velocidad, esta etapa es la más importante en el desarrollo de una persona de cuerpo y mente sana y fuerte, en este nivel el deportista recibe las bases principales de lo que será el desarrollo del área del mundo del deporte y específicamente del cheerleading porrismo.

- **Físicos**

Objetivos tareas y contenidos de la preparación física general:

Lograr en nuestras deportistas el 100% de flexibilidad con un mayor trabajo físico para lograr una mayor resistencia de estabilidad en las acrobacias

Objetivos tareas y contenidos de la preparación física especial

- **Técnicos :** Realizar trabajos de preparación física en nuestras deportistas en la cual logremos un mejor desarrollo del trabajo en las acrobacias, saltos gimnasia y baile para así obtener un mayor resultado donde nos pueda permitir un mejor desarrollo de las mismas

Objetivos tareas y contenidos de la preparación técnica: Desarrollar en nuestras deportistas las cualidades físicas y técnicas fundamentales para la práctica de gimnasia, fundamentando de esta manera una cantidad positiva, una participación activa y una alternativa de recreación y expresión lúdica

- **Tácticos**

Objetivos tareas y contenidos de la preparación táctica:

Una vez aclarados los términos anteriores, llegamos a la técnica con menos confusiones. La técnica para bailar, correr, saltar, etc. Serán primordiales para lograr un mayor impacto coreográfico en nuestras deportistas

- **Teóricos**

Objetivos tareas y contenidos de la preparación teórica:

Garantizar que las deportistas desplieguen sus esfuerzos más conscientemente a partir del conocimiento racional del proceso de entrenamiento

- **Psicológicos**

Objetivos tareas y contenidos de la preparación psicológica: Se les trabajara mucho la motivación y una actitud positiva a nuestras deportistas en donde buscaremos que ellas se crean siempre las mejores y son las mejores en la que obtengan siempre un objetivo principal logrando en ellas un trabajo psicológico que les ayude a tener una excelente presentación en las competencias

6. Estado actual de su disciplina deportiva con respecto a otros municipios, clubes, ligas, federaciones nacionales**.** Nuestro equipo de porrismo INDESA es un grupo que apenas está iniciando este proceso , pero con el cual se tiene grandes expectativas donde buscaremos que nuestras deportistas trabajen duro durante todo el año 2019 para dejar muy en alto al municipio de sabaneta en los diferentes campeonatos que se realicen en todo el país, sabemos que municipios como Medellín, envigado, Itagüí , la estrella, caldas bello y rio negro son municipios que ya llevan muchos años preparando sus selecciones para los diferentes campeonatos, pero que de igual manera la selección de porrismo de sabaneta trabajara muy fuerte para lograr grandes resultados

7. Medios, métodos y metodología

8. **Metas:** Pronostico de los resultados que se esperan obtener en las competencias propuestas para el macro 2019 (Medallas, Puntos) Nuestro seleccionado de porrismo (cheers) INDESA tiene como objetivo obtener en los

Unidad Deportiva Zona Sur Cl 76 E sur No.46- B 82
PBX 2880126 fax 2880126 ext. 103
gerenciaindesa@une.net.co
Sabaneta (Ant) Colombia

diferentes campeonatos y eventos que se realicen a nivel municipal, regional, nacional, entre otros dejar muy en alto al municipio de sabaneta, donde trabajaremos muy duro para tener una buena representación con nuestras deportistas logrando medallas y trofeos en los que podamos reflejar el trabajo que estaremos realizando durante este año 2019

9. División del plan escrito de entrenamiento: volúmenes, proporciones y tareas de los diferentes periodos de un macro ciclo de entrenamiento.

Macrociclo
1
Periodos
PERIODO PREPARATORIO
P. Competitivo
P. de transición
P. preparación
Etapas
P. General
P. Especial
P. Competitivo
P. de Transición
P. General

10. Plan de competencias: las competencias que se tengan planificadas o previstas para el grupo
Obtener el nivel máximo deportivo para así llegar a ser el mejor equipo de Cheerleading a nivel nacional y poder de esta manera obtener las ayudas necesarias para asistir al campeonato internacional que se realizan en Orlando florida y México cada año

- **Fundamentales**
- **Secundarias y de preparación**

11. **Distribución del entrenamiento: horarios de entrenamiento con día, hora, actividad, categoría, rama y lugar Entrenamientos con el equipo juvenil femenino los días martes y jueves de 6:00pm a 8:30pm**

12. **Fechas, objetivos y contenidos de las pruebas médicas y pedagógicas: las pruebas que se van a realizar, los formatos o planillas y los resultados esperados:**

Evaluar el estado físico y de salud de los deportistas.
1ra fecha seria el 2 de mayo 2024,
2da fecha sería el 23 de agosto 2024
3ra fecha sería el 28 de noviembre 2024

13. Cronograma de actividades de la liga

14. Cronograma de actividades de la federación (Si se Requiere)

Unidad Deportiva Zona Sur Cl 76 E sur No.46- B 82
PBX 2880126 fax 2880126 ext. 103
gerenciaindesa@une.net.co
Sabaneta (Ant) Colombia

Firma c.c #

Unidad Deportiva Zona Sur Cl 76 E sur No.46- B 82
PBX 2880126 fax 2880126 ext. 103
gerenciaindesa@une.net.co
Sabaneta (Ant) Colombia