PROPUESTA COONTRACTUAL.

INDESA SABANETA.

POR

JUAN GUILLERMO MARIN HERNANDEZ.

DEPORTESDE NATACION Y ATLETISMO ESCUELA DE INICIACION DEPORTIVA.

ANO: 2026.

JUSTIFICACIÓN

En el municipio de sabaneta, cuna de grande referentes deportivos y sociales y en calidad a desarrollo urbanístico hemos evidenciado La necesidad de fomentar el deporte formativo en los niños y niñas de nuestro territorio, apoyando los proceso deportivos elites que son el reflejo de los semilleros trabajados durante diferentes etapas en instituto de deportes, formando y educación una sociedad en hábitos de vida sana , actividad física y mental , es de donde los deportes individuales como el atletismo y la natación integran la gama de propuestas deportivas del instituto deportes, llevando a la comunidad beneficio sociales como individuales de los deportistas, actividades de superación tanto personal como social de los individuos que practica las modalidades deportivas. Esto llevara a la integración deportiva del municipio con la representación en diferente evento a nivel municipal, regional, nacional e internacional.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Fomentar en los niños y niñas del municipio de sabaneta la educación y Formación deportiva integral, desarrollando nuevos procesos deportivos, reforzando los procesos existentes en las áreas de atletismo y natación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

Desarrollar las diferentes habilidades motrices básicas en los niños de la escuela de iniciación deportiva de Sabaneta.

Fomentar los deportes individuales como so son el atletismo en sus diferentes ramas y la natación, generando un impacto participativo a nivel social y deportivo.

Iniciar procesos técnicos en atletismo y natación que nutran los semilleros representativos y de elite del instituto de deportes de sabaneta.

Fomentar hábitos saludables en la población infantil ofertando los diferentes deportes a nivel formativo.

Participar en los diferentes eventos deportivos programados por instituto deportes de sabanea, otros municipios ligas e Indeportes.

4. POBLACIÓN BENEFICIADA

Niños y niñas desde los 8 años en adelante que residan en el municipio de sabaneta.

5. METODOLOGÍA DE TRABAJO

La metodología es presencial, donde se realizan trabajos lúdicos deportivos que lleven a trabajos de iniciación como base formativa en los procesos deportivos, donde se realizan cabo diferentes test para la observación de talentos a futuro, nutriendo las categorías superiores y motivando a los deportistas a seguir procesos que serán a corto y largo plazo, teniendo participación los diferentes eventos programados a nivel regional. La frecuencia semanal será de mínimo 3 entrenamientos por semana, consolidando el proceso con máximo 5 entrenamientos por semana, utilizando diferentes escenarios deportivos localizados en el municipio

Realizaremos las diferentes etapas deportivas con los alumnos iniciación. Donde detectamos los talentos y realizamos conducta de entrada Desarrollo de capacidades físicas básicas fundamentación> los planes hacen las intensos buscando la mejoría del deportista. Precompetencia> analizamos más a fondo las cualidades y habilidades del deportista y asi enfocarlos en cada modalidad del atletismo y natación.

Atletismo

Pruebas: carreras, saltos, lanzamientos (adaptados)

Técnica básica por edades

Natación

Adaptación al medio acuático

Estilos básicos

Seguridad acuática

Resistencia y coordinación

8. RECURSOS

Humanos: entrenadores, coordinador, gerentes, Jueces, asistentes.

Materiales Físicos: pista, piscina, material de atletismo como vallas, pelotas de lanzamiento, discos, cuerdas, ect.

9. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

Asistencia, incrementos de usuarios de los programas deportivos del instituto de deportes
Progreso técnico deportistas, se evaluará según criterio de registros mascas y seguimientos realizados por el entrenador.

Participación en eventos, seguimiento con registro tangibles en los torneo participativos y representativos a nivel municipal, departamental

MACROCICLO PARA INICIACION DEPORTIVA ATLETISMO. (cuadro anexo

Niños/as 8–12 años | Sabaneta – Antioquia

Duración: 1 año (12 meses)

Sesiones: 2 a 4 por semana

Duración sesión: 45–75 min

Enfoque: desarrollo motor, técnica básica, diversión y hábitos saludables

NO especialización temprana

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar las capacidades físicas básicas, habilidades atléticas fundamentales y valores deportivos mediante el atletismo, respetando el crecimiento y maduración de niños entre 8 y 12 años.

Desarrollar habilidades básicas de velocidad, coordinación y agilidad

Fomentar el interés por el deporte y hábitos saludables
Evitar cargas excesivas y lesiones
Incluir juego y variedad

Duración sugerida por sesión: 45–60 minutos
Superficie recomendada: pista, cancha lisa o césped bien cuidado
Material necesario: conos, cuerdas, aros, pelotas ligeras

Microciclo semanal de atletismo enero 2026 (8–10 años)

Visitas a las instituciones educativas promoviendo los semilleros deportivos.

Lunes — Velocidad y técnica básica

Calentamiento (10–12 min):

- Carrera suave 5 min
- Movilidad articular
- Juegos cortos (tag, "sigue al entrenador")

Bloque principal (30–35 min):

1. **Técnica de carrera (fun drills):**
    - Skip alto / skip bajo (2 × 15 m)
    - Talón a glúteo (2 × 15 m)
    - Zancadas largas (2 × 15 m)
2. **Sprints cortos:**
    - 6 × 20 m con descanso completo
3. **Juegos de velocidad:**
    - "Carrera de salida sorpresa" (arranque con señal aleatoria)

Enfriamiento (5–8 min):
Estiramientos suaves + respiración.

Martes — Agilidad y coordinación

Calentamiento (10 min):
Juego con pelota ligera y carreras suaves

Bloque principal (30–35 min):

1. **Circuito de agilidad:**
    - Conos para slalom
    - Saltos laterales sobre líneas
    - Aros para pasos rápidos
2. **Carrera con obstáculos lúdicos:**
    - Mini vallas de espuma o tiza en suelo
    - Trabajo en parejas (relevo)

Enfriamiento (5–8 min):
Juego tranquilo + estiramientos.

Miércoles — Resistencia activa (juego y diversión)

Calentamiento (10 min):
Juego grupal (etiquetar, "pilla-pilla atleta")

Bloque principal (30–35 min):

- **Circuito de estaciones por tiempo:**
  - Carrera continua suave 2 min
  - Saltar cuerda 1 min
  - Zig-zag entre conos 1 min
  - Caminata rápida 2 min
    Repetir 3–4 rondas

Enfriamiento (10 min):
Estiramientos + reflexión breve sobre sensaciones.

Jueves — Técnica de salto y ritmo

Calentamiento (10 min):
Movilidad + juegos cortos

Bloque principal (30–35 min):

1. **Saltos variados:**
   - Salto de longitud desde pie (2 × 5 intentos)
   - Saltos a dos pies en línea (2 × 10)
2. **Trabajo de ritmo:**
   - Carrera con palmadas (correr y aplaudir a cada paso 3)
   - Música + pasos marcados

Enfriamiento (5–8 min):
Respiración + estiramientos.

Viernes — Juegos de relevo y competencias amistosas

Calentamiento (10–12 min):
Carrera suave + juegos de grupo

Bloque principal (35–40 min):

1. **Relevos por equipos:**
    - 4 × 20 m
    - Cambios de testigo (funda o cuerda ligera)
2. **Mini-olimpiada lúdica:**
    - Sprint
    - Salto corto
    - Lanzamiento ligero (pelota blanda)

Enfriamiento (5–8 min):
Estiramientos + conversación sobre fair play.

Sábado — Recreativo (opcional)