Pradera, Febrero 28 de 2026

FRANK FEIBERT ERAZO CABAL
DIRECTOR EJECUTIVO IMDERPRADERA
E. S. M.

Referencia: Presentación Informe de Actividades.

Por medio del presente me permito informar a usted sobre las actividades desarrolladas como **MONITOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE PATINAJE** al instituto municipal para el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre durante el período del **29 DE ENERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026.**

NOMBRE DEL PROYECTO: Fortalecimiento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo y espacio libre impulsando como cuna de campeones al municipio de Pradera

OBJETIVO GENERAL:

Mejorar y fomentar las prácticas deportivas, recreativas y hábitos de vida saludable en el municipio de Pradera valle.

OBJETIVO ESPECIFICO:

Incrementar oferta de escuelas deportivas en el municipio.

NUMERO DE CONTRATO: 500-08-02-011-2026

Entrenos:

- ✓ Los dias lunes, martes y jueves en el Coliseo Las Margaritas – 6:00 – 8:00 pm y en el CDI Mayagüez a las 4 – 6 pm.

ACTIVIDADES REALIZADAS

- Se realizó jornada de socialización con los padres de familia de la escuela de patinaje de Imderpradera, llevada a cabo en las instalaciones del Coliseo Las Margaritas, con el propósito de fijar los objetivos y métodos de trabajo correspondientes al primer semestre del año 2026. En primer lugar, se presentó la planeación general del proceso formativo, destacando las metas deportivas, recreativas y formativas que se esperan alcanzar durante este periodo. Asimismo, se explicaron los lineamientos metodológicos que orientarán los entrenamientos, haciendo énfasis en la disciplina, la constancia y el trabajo en equipo como pilares fundamentales para el desarrollo integral de los deportistas. De igual manera, se abordaron aspectos relacionados con los horarios de entrenamiento, la asistencia, el uso adecuado de los implementos deportivos y el acompañamiento constante de los padres de familia. En ese sentido, se resaltó la importancia del compromiso y la comunicación asertiva entre entrenadores, padres y estudiantes, ya que esto contribuye significativamente al cumplimiento de los objetivos propuestos. Por otra parte, se abrió un espacio de diálogo para resolver inquietudes, escuchar sugerencias y fortalecer la participación activa de las familias dentro del proceso. Finalmente, se reiteró que el trabajo articulado y el apoyo permanente en casa serán determinantes para potenciar las habilidades técnicas, físicas y sociales de los niños, niñas y jóvenes que hacen parte de la escuela de patinaje.





- Entrenamiento de rutina donde incialemnte se realiza calentamiento y estiramientos, realizada tanto al comienzo como al cierre de la práctica, con el fin de preparar físicamente a los participantes, prevenir lesiones y favorecer una adecuada recuperación muscular.

Dentro de la jornada, también se incluyó el trabajo con conos, orientado al perfeccionamiento de la técnica de postura, la coordinación, el control de movimientos y la precisión en los desplazamientos. De igual manera, se realizaron ejercicios de autocarga, enfocados en el fortalecimiento muscular y en el desarrollo de la resistencia física.

La actividad se llevó a cabo en las instalaciones del Coliseo Las Margaritas, un espacio adecuado para el desarrollo seguro y efectivo de las prácticas, que permitió a los niños desenvolverse con mayor confianza y adquirir habilidades esenciales para su progreso deportivo.





- Se llevó a cabo un entrenamiento habitual, el cual inició con una serie de ejercicios de estiramiento y calentamiento diseñados para preparar adecuadamente el cuerpo antes de la práctica deportiva. Posteriormente, se realizaron trabajos de braseo, posturales y de corrección técnica, desarrollados tanto con patines como sin ellos, con el propósito de mejorar la posición corporal y garantizar un desplazamiento más eficiente y seguro durante la práctica. Se desarrollaron ejercicios de reacción dirigidos a los más pequeños, enfocados en mejorar su estabilidad sobre los patines y su capacidad de equilibrio. Este tipo de trabajo resulta fundamental, ya que contribuye a fortalecer la técnica en aspectos clave como la salida, la coordinación motriz y la capacidad de respuesta rápida ante diferentes estímulos.

Gracias a estas actividades, se logró potenciar la capacidad dedesplazamiento del deportista, contribuyendo al perfeccionamiento de su técnica, la prevención de lesiones y la mejora de su rendimiento general en la disciplina.











- Se realizó entrenamiento de rutina orientado al fortalecimiento físico y técnico de los deportistas. La jornada inició con ejercicios de estiramiento, flexibilidad y acondicionamiento físico, enfocados en mejorar la elongación muscular, aspecto fundamental para optimizar el rendimiento deportivo, prevenir lesiones y favorecer la recuperación después de cada práctica. Se desarrollaron de técnica de empuje , trabajos de agilidad, utilizando topes y conos, los cuales permitieron a los deportistas perfeccionar su coordinación, velocidad de reacción y control corporal. Estas actividades, además, contribuyen al fortalecimiento de la destreza y el manejo técnico sobre los patines, factores claves para su progreso y desempeño competitivo.

Con este tipo de entrenamientos, se busca no solo mejorar las capacidades físicas de los participantes, sino también potenciar su confianza, disciplina y seguridad en el desarrollo de la práctica deportiva.









- Se desarrolló una sesión de entrenamiento integral en la que se desarrollaron diferentes ejercicios orientados al fortalecimiento físico y técnico de los deportistas. Iniciando con trabajos de acondicionamiento físico y movilidad articular con autocarga, diseñados para mejorar la velocidad, fuerza, la resistencia y la capacidad de desplazamiento sobre los patines. luego, se realizaron ejercicios específicos de técnica de braseo y trabajos posturales, enfocados en corregir y perfeccionar la posición del cuerpo durante los desplazamientos, lo que contribuye a una mayor eficiencia, equilibrio y control en la práctica.

Asimismo, se incluyeron trabajos de reacción tanto de pie como en posición sentada, con el objetivo de fortalecer la explosividad en las salidas. Estos ejercicios permiten que los deportistas desarrollen mayor rapidez, coordinación y respuesta inmediata ante diferentes situaciones de competencia.

En conjunto, la sesión favoreció el **desarrollo integral de las capacidades físicas y técnicas** de los participantes, consolidando aspectos claves como la fuerza, la postura, la reacción y la eficiencia en el desplazamiento sobre los patines.





- Se realizó sesión de entrenamiento comenzando con una rutina de calentamiento y estiramientos previos, orientada a preparar la musculatura de los deportistas, activar su movilidad articular y reducir el riesgo de lesiones durante la práctica.Se desarrollaron ejercicios de fortalecimiento y saltabilidad en las instalaciones del CDI Mayagüez, los cuales tuvieron como finalidad mejorar la fuerza muscular y el mejoramiento de la tecnica de curva, la coordinación y la capacidad de salto de los participantes, elementos clave para su rendimiento en el desplazamiento sobre patines.

Se incluyeron también trabajos de reacción en terreno inclinado, diseñados para potenciar la fuerza explosiva y la capacidad de respuesta rápida, cualidades fundamentales para optimizar las salidas y mejorar la eficiencia en situaciones de competencia.

Finalmente, se cerró la práctica con una serie de estiramientos de recuperación, con el objetivo de favorecer la relajación muscular, prevenir sobrecargas y contribuir a una adecuada recuperación física.









- Se desarrolló un entrenamiento de rutina orientado al fortalecimiento físico y técnico de los deportistas. La jornada inició con ejercicios de fortalecimiento y saltabilidad sobre el pasto con patines, trabajo diseñado para mejorar la tecnica de empuje, capacidad de desplazamiento, la coordinación y el incremento de la velocidad, aspectos fundamentales para el rendimiento competitivo. Se llevaron a cabo competencias de velocidad organizadas por edades y niveles de capacidad, con el fin de fortalecer la confianza, la seguridad y la preparación de los deportistas para escenarios reales de competencia. Esta dinámica, además de fomentar la sana competencia, permite identificar fortalezas individuales y aspectos a mejorar en cada participante.

El entrenamiento se realizó en las instalaciones del CDI Mayagüez, a partir de las 4:00 p. m., contando con un espacio adecuado para el desarrollo seguro y efectivo de las actividades.







- Se realiza entreno de rutina desarrollando trabajos de velocidad y explosividad, enfocados en optimizar el rendimiento de los deportistas y reducir sus tiempos en las diferentes pruebas de patinaje. Este tipo de ejercicios permite mejorar la capacidad de reacción, la coordinación y la potencia en las salidas, elementos clave dentro de la disciplina.

Adicionalmente, se realizaron ejercicios de empuje con patines en terreno de ascenso, práctica orientada al fortalecimiento de la fuerza muscular y al perfeccionamiento de la técnica de desplazamiento. El trabajo en pendiente favorece tanto la velocidad como la estabilidad, cualidades esenciales para enfrentar con mayor seguridad y eficiencia situaciones de competencia.

En conjunto, estas actividades contribuyen al mejoramiento integral de la capacidad física y técnica de los deportistas, reforzando aspectos determinantes en su progreso y preparación deportiva.







- Se desarrolló una charla pedagógica , enfocada en la importancia de mantener una postura adecuada en el patinaje, destacando cómo esta influye directamente en el equilibrio, la técnica y el rendimiento deportivo. Asimismo, se abordó la relevancia de la tecnica de empuje y braseo, explicando de qué manera debe realizarse correctamente para aportar mayor impulso, estabilidad y coordinación durante los desplazamientos.

Se llevó a cabo el debido calentamiento acompañado de ejercicios de estiramiento, con el objetivo de mejorar la elasticidad, flexibilidad y elongación muscular. Estos aspectos son fundamentales no solo para el perfeccionamiento técnico en el patinaje, sino también para prevenir lesiones y garantizar un mejor desempeño en cualquier disciplina deportiva. En conjunto, la jornada permitió reforzar en los niños la comprensión teórica y práctica de elementos básicos del patinaje, contribuyendo a su formación integral como deportistas en proceso de aprendizaje.







- **05/02/2026.** Se brindó apoyo a la institución educativa Eloy Silva, en horas de la mañana, en compañía del monitor Andrés Muñoz, desarrollando una actividad pedagógica y recreativa inspirada en la Isla de Jamaica. En primer lugar, se contextualizó a los estudiantes sobre aspectos generales de esta isla del Caribe, resaltando su ubicación geográfica, su riqueza cultural y algunas de sus tradiciones más representativas. Asimismo, se promovió el reconocimiento de valores como la diversidad, el respeto por otras culturas y la importancia del intercambio cultural como herramienta de aprendizaje.
  De igual manera, la actividad incluyó dinámicas lúdicas y participativas que permitieron a los estudiantes interactuar de manera activa, fortaleciendo el trabajo en equipo y la creatividad. En ese sentido, se incentivó la expresión corporal y la integración grupal, generando un ambiente de entusiasmo y motivación. Por otra parte, el acompañamiento constante del monitor facilitó el desarrollo organizado de la jornada, garantizando la participación de todos los asistentes. Finalmente, se logró no solo ampliar los conocimientos culturales de los estudiantes, sino también fortalecer habilidades sociales y valores fundamentales para la convivencia escolar.





- **05/02/2026.** Se brindó apoyo a la institución educativa Silva, en la jornada de la tarde, mediante el desarrollo de una actividad pedagógica y recreativa orientada a resaltar aspectos culturales, geográficos y sociales de la Isla de Jamaica. En este sentido, la jornada se estructuró a partir de dinámicas participativas que permitieron a los estudiantes conocer, de manera didáctica, elementos representativos como su ubicación geográfica, sus tradiciones, su música y algunas de sus costumbres más destacadas. Asimismo, se promovió la integración grupal a través de juegos, actividades lúdicas y espacios de reflexión que fortalecieron el trabajo en equipo y el respeto por la diversidad cultural. De igual manera, se incentivó la participación activa de los estudiantes, quienes demostraron interés y entusiasmo durante cada momento de la actividad. Por otra parte, la estrategia implementada permitió no solo afianzar conocimientos, sino también estimular habilidades comunicativas y sociales, favoreciendo un ambiente de aprendizaje dinámico y significativo.





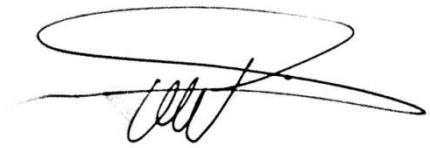
- **10/02/2026.** Se realizó apoyo en el Estadio Municipal de Pradera, en jornada de pedagogía dirigida a la comunidad. En esta ocasión, la actividad tuvo como objetivo principal concientizar a los usuarios de este escenario deportivo sobre la importancia de darle un uso adecuado y responsable a las instalaciones. De igual manera, se buscó fortalecer el sentido de pertenencia y el compromiso ciudadano frente al cuidado de los espacios públicos. Durante la jornada se brindaron orientaciones claras acerca de las normas básicas de convivencia, el manejo apropiado de los residuos y el respeto por los horarios establecidos. Por consiguiente, se promovió el diálogo directo con los asistentes, permitiendo resolver inquietudes y, al mismo tiempo, generar acuerdos que favorezcan la conservación del escenario deportivo. Cabe resaltar que esta actividad se llevó a cabo en horas de la noche, específicamente de 6:00 p.m. a 9:00 p.m.; y se contó con una participación activa por parte de la comunidad. Finalmente, este tipo de iniciativas no solo contribuyen al buen estado del estadio, sino que además fomentan la cultura ciudadana, la corresponsabilidad y el uso adecuado de los espacios destinados al deporte y la recreación.





De esta manera dejo rendido el informe de actividades correspondientes como **MONITOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE PATINAJE** del periodo comprendido entre **ENERO Y FEBRERO DE 2026.**

Cordialmente,



JHON ALEXANDER ARIAS TORRES
CC N° 94.299.015 de Pradera – Valle

CC. Archivo. –