Pradera, abril 30 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 **01 AL 30 DE ABRIL 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 días lunes, martes y jueves en el Coliseo Las Margaritas – 6:00 – 8:00 pm y en el CDI Mayagüez de 4 – 6 pm.

ACTIVIDADES REALIZADAS

- Se lleva a cabo el entrenamiento habitual, iniciando con un adecuado calentamiento previo a la práctica, orientado a preparar el cuerpo de manera progresiva, activar la musculatura y prevenir posibles lesiones., realizando movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera y hombros), desplazamientos suaves en patines y juegos de reacción. Posteriormente, se desarrollan ejercicios técnicos de curva estática con patín, además de fuerza enfocados en el fortalecimiento de los principales grupos musculares implicados en la actividad, especialmente piernas, glúteos y brazos, con el propósito de mejorar la potencia, la resistencia y la estabilidad durante el desplazamiento sobre los patines.

  De igual manera, se incluyen actividades complementarias de flexibilidad y elasticidad, las cuales contribuyen a optimizar el rango de movimiento, favorecer la recuperación muscular y mejorar el rendimiento general de los deportistas durante la sesión.

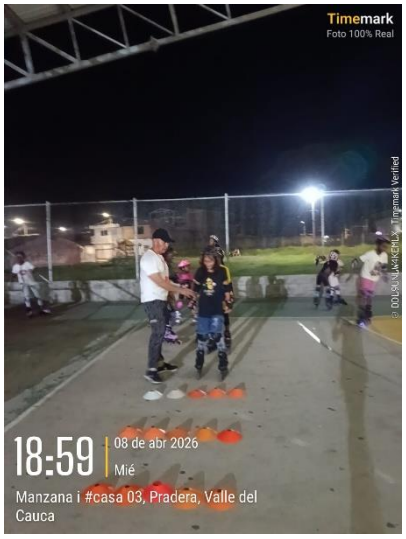


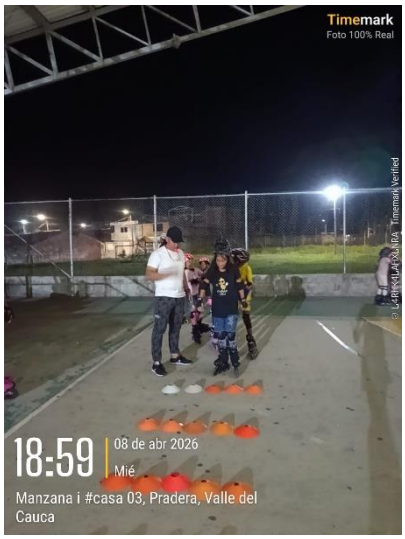




- Una vez finalizado el calentamiento y la movilidad articular, se da paso al trabajo de fuerza y reacción, iniciando con ejercicios en posición sentada, orientados a activar la musculatura y mejorar la respuesta ante distintos estímulos. Posteriormente, se desarrollan actividades específicas enfocadas en técnica de fuerza y reacción, con el fin de fortalecer la estabilidad y el control sobre los patines, tales como la práctica de la posición sobre un solo pie, desplazamientos en línea recta incorporando movimientos laterales y ejercicios de saltabilidad. Estas actividades están diseñadas para potenciar la coordinación, el equilibrio y el dominio corporal, permitiendo a los deportistas desenvolverse con mayor seguridad y eficiencia en diferentes situaciones sobre ruedas.







- Se lleva a cabo el entrenamiento de rutina, iniciando con el calentamiento habitual previo a la práctica, realizando movimientos articulares y juego en patines “Stop”, orientado a preparar el organismo para la actividad física y reducir el riesgo de lesiones. Posteriormente, se realiza un trabajo específico de postura y técnica de empuje en subida, con el objetivo de mejorar la capacidad de desplazamiento sobre los patines. Este tipo de ejercicios favorece la ejecución de movimientos más amplios, coordinados y fluidos, al tiempo que fortalece la musculatura implicada y contribuye a una mejor alineación corporal. Asimismo, permite disminuir el riesgo de lesiones musculares y articulares, promoviendo un desempeño más seguro y eficiente durante la práctica.





- Se lleva a cabo el entrenamiento de rutina, iniciando con estiramientos y un adecuado calentamiento previo a la práctica, con el propósito de preparar el cuerpo para la actividad física y prevenir posibles lesiones. Posteriormente, se desarrollan ejercicios de velocidad con patín a 100 y 200 MTS, enfocados en el fortalecimiento de habilidades, la fuerza y la propiocepción, orientados a mejorar el equilibrio, la coordinación y el control corporal durante el desplazamiento. De igual manera, se incluyen actividades lúdicas tanto sin patines como con ellos, a través de juegos y ejercicios dinámicos que favorecen la motivación y la participación activa de los deportistas. Finalmente, se realizan ejercicios de salidas de meta, enfocados en mejorar la capacidad de reacción, la velocidad inicial y la técnica de arranque, permitiendo a los deportistas perfeccionar aspectos clave para el rendimiento en situaciones de competencia.







- Se lleva a cabo el entrenamiento de rutina, iniciando con el calentamiento habitual previo a la práctica, el cual incluye ejercicios de movilidad articular, activación muscular y desplazamientos progresivos, con el objetivo de preparar el organismo para la actividad física y prevenir posibles lesiones. Como parte central se desarrolla una variedad de prácticas orientadas al fortalecimiento integral de los deportistas. Entre ellas, se incluyen sesiones de patinaje técnico enfocadas en deslizamiento con postura controlada 4 x 20 m manteniendo la posición, con el fin de mejorar la postura, el equilibrio y la eficiencia en el desplazamiento. También se realizan trabajos competitivos que fomentan la aplicación de lo aprendido en situaciones reales, fortaleciendo la toma de decisiones, la reacción y el rendimiento bajo presión; se llevan a cabo ejercicios de resistencia y velocidad, dirigidos a mejorar la capacidad cardiovascular, la tolerancia al esfuerzo y la rapidez en los desplazamientos. Estas actividades permiten incrementar el rendimiento físico general y optimizar la respuesta del cuerpo ante diferentes intensidades de trabajo. Por último, se incorporan sesiones de fuerza y flexibilidad, orientadas al fortalecimiento de los principales grupos musculares y al aumento de la elasticidad y movilidad articular.







- Se lleva a cabo el calentamiento previo al entrenamiento de rutina en las instalaciones del CDI de Mayagüez, iniciando con ejercicios de movilidad articular y activación general, con el propósito de preparar el cuerpo para la práctica, mejorar la disposición física y prevenir posibles lesiones. Posteriormente, se desarrollan trabajos específicos de técnica y braceo con patines, desplazamientos laterales cortos, en los cuales se trabaja el movimiento de los pies de forma controlada y movimiento alterno de brazos (como carrera), brazos semiflexionados, sin tensión enfocados en mejorar la coordinación entre los movimientos de brazos y piernas, así como la postura y la eficiencia durante el desplazamiento. Estas actividades permiten fortalecer el control corporal y optimizar el rendimiento sobre los patines. De igual manera, se realizan ejercicios de desplazamientos laterales cortos, en los cuales se trabaja el movimiento de los pies de forma controlada. Este tipo de práctica contribuye significativamente al desarrollo del equilibrio dinámico y lateral, permitiendo a los deportistas mejorar su estabilidad a medida que se desplazan y adaptarse con mayor seguridad a diferentes situaciones durante la práctica.







- Se desarrolló una jornada de entrenamiento rutinario enfocada en el fortalecimiento físico integral de los deportistas. Durante la sesión se llevaron a cabo ejercicios de estiramiento, flexibilidad y acondicionamiento físico orientados a mejorar la elongación muscular, con el propósito de optimizar el rendimiento deportivo y prevenir posibles lesiones. se realizaron trabajos para mantener equilibrio tras el empuje (3–5 segundos por pierna), simular el empuje hacia afuera (diagonal), enfatizando extensión de la pierna, trabajando al igual la agilidad que contribuyen al perfeccionamiento de la coordinación, la destreza y el control técnico en el manejo de los patines. estos ejercicios permiten potenciar las habilidades motrices específicas requeridas en la disciplina, favoreciendo un desempeño más eficiente y seguro durante la práctica deportiva





- Se desarrolló una sesión de entrenamiento rutinario orientada al fortalecimiento físico y al perfeccionamiento técnico de los participantes. Durante la jornada se realizaron ejercicios de fortalecimiento muscular y de saltabilidad en terreno de pasto, utilizando los patines como herramienta principal de trabajo. Este tipo de práctica contribuye al mejoramiento de la capacidad de desplazamiento, la coordinación motriz y el incremento de la velocidad, aspectos fundamentales para un óptimo desempeño en la disciplina del patinaje. Adicionalmente, se efectuaron ejercicios específicos de trabajo en curva, con el objetivo de perfeccionar la técnica de trenzado en patines.





- **17/04/2026**. Se brinda apoyo en el desarrollo de una actividad deportiva y recreativa, llevada a cabo en el plantel educativo “Francisco Antonio Zea”, dirigida a los estudiantes de la institución. La jornada estuvo orientada a promover la participación activa, el aprovechamiento del tiempo libre y el fortalecimiento de hábitos de vida saludable a través de la actividad física. En el desarrollo de la actividad, se implementaron ejercicios y dinámicas lúdico-deportivas adaptadas a las edades y capacidades de los estudiantes, favoreciendo el desarrollo de habilidades motrices como la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la resistencia. Asimismo, se fomentaron valores fundamentales como el respeto, la disciplina, el trabajo en equipo y la sana convivencia, propiciando un ambiente de integración, motivación y disfrute para todos los participantes.









- **20/04/2026.** Se brinda apoyo en el desarrollo de una actividad recreo-deportiva en horas de la mañana, articulada con el ICBF, dirigida a los niños del CDI Mayagüez. La jornada estuvo orientada a promover la participación activa, el esparcimiento y el aprovechamiento del tiempo libre a través de dinámicas lúdicas y recreativas. Durante la actividad se implementaron juegos y ejercicios adaptados a la edad de los participantes, enfocados en el fortalecimiento de habilidades motrices básicas como la coordinación, el equilibrio y la agilidad. Asimismo, se fomentaron valores como el trabajo en equipo, el respeto, la integración y la sana convivencia, generando un ambiente agradable, seguro y formativo para todos los asistentes.





De esta manera dejo rendido el informe de actividades correspondientes como **MONITOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE PATINAJE** del periodo comprendido del **01 AL 30 DE ABRIL DE 2026.**

Cordialmente,

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

CC. Archivo. –