ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY

BOGOTÁ

PLAN DE ACCIÓN

ENFOQUE: Modelo pedagógico crítico-social
METODOLOGÍA: Acción, reflexión, acción
PERIODO: 8 MESES
DISCIPLINA DEPORTIVA: PATINAJE
NOMBRE DEL FORMADOR: FABIAN LOZANO
CPS: 209

1. INTRODUCCIÓN:

El presente **Plan de Acción de Patinaje** tiene como finalidad establecer estrategias, objetivos y actividades que permitan fortalecer las habilidades técnicas y físicas de los patinadores, así como promover hábitos saludables y una formación integral. Este plan está diseñado considerando las necesidades del grupo, el nivel de experiencia de los participantes y los recursos disponibles.

Mediante la implementación de acciones organizadas y evaluaciones continuas, se busca optimizar el desempeño, prevenir lesiones y fomentar la motivación y el compromiso de los deportistas, contribuyendo así al crecimiento del patinaje como práctica deportiva y recreativa.

2. JUSTIFICACIÓN:

El Plan de Acción de Patinaje se justifica por la necesidad de organizar y orientar adecuadamente el proceso de enseñanza y entrenamiento de esta disciplina. A través de una planificación estructurada, se busca mejorar las habilidades técnicas y físicas de los patinadores, garantizar una práctica segura y fomentar valores como la disciplina, el respeto y el trabajo en equipo, contribuyendo así a su desarrollo integral.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo General:

Por medio del patinaje buscamos Enseñar el desarrollo de habilidades motrices básicas para mejorar el equilibrio, la coordinación, la resistencia aeróbica y la construcción de fuerza muscular así mismo favorecer su autoconfianza, autonomía y el respeto hacia el deporte, sus compañeros y el instructor, a través de la acción,

reflexión y acción. Todo esto se implementa desde el juego y la lúdica como estrategias de enseñanza

3.2. Objetivos Específicos:

Corto Plazo (0-3 meses):

- Aprender a ponerse los patines y protecciones de forma segura y autónoma, reconociendo su utilidad
- Conocer y practicar la posición de seguridad básica al patinar.
- Aprender a caer y levantarse de forma segura y adecuada

.

Mediano Plazo (3-6 meses):

- Mejorar el equilibrio, la coordinación, la velocidad y la resistencia.
- mejorar la técnica de velocidad en patinaje de velocidad
- Aumentar la velocidad, resistencia y potencia en el patinaje de velocidad
- Valorar el proceso de aprendizaje y el progreso personal a través del patinaje

Largo Plazo (6-8 meses):

- Valorar el proceso de aprendizaje y el progreso personal a través del patinaje
- Dominar técnicas básicas y avanzadas del patinaje
- Aumentar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad
- Desarrollar la resiliencia y la determinación.

4. **POBLACIÓN ATENDER: NIÑO, NIÑAS, JOVENES Y ADOLECENTES**
5. **PLAZO DE EJECUCIÓN: 8 MESES**
6. **METAS**

Corto Plazo (0-3 meses):

- Aprender habilidades básicas: Dominar el frenado, los giros, la velocidad y la coordinación.

- Mejorar la seguridad: Conocer la posición de seguridad, cómo caer y levantarse.
- Aumentar la confianza: Participar en clases grupales y superar el miedo a la competencia.
- Patinar hacia atrás: Aprender a patinar en reversa.
- Pequeños saltos: Desarrollar la habilidad de realizar saltos básicos.

Mediano plazo (3-6 meses):

- Mejorar la técnica en un elemento: Enfocarse en un elemento específico y mejorar su ejecución.
- Lograr un nivel específico: Alcanzar un nivel técnico o de competencia deseado.
- Participar en competiciones: Clasificarse para una competición importante.
- Aumentar la resistencia: Mejorar la capacidad de patinar durante períodos más largos.
- Mejorar el equilibrio y la coordinación: Continuar desarrollando estas habilidades clave.

Largo Plazo (6-8 meses):

- Lograr un puesto en un campeonato: Competir contra las demás escuelas de patinaje y obtener un buen resultado.
- Mejorar significativamente el nivel de patinaje: Alcanzar un nivel de patinaje más avanzado
- Aprender nuevos elementos: Dominar nuevos movimientos y técnicas.
- Llegar a un nivel profesional: En el caso de aspiraciones profesionales, establecer metas específicas para el desarrollo de la carrera.
- Disfrutar y compartir la pasión por el patinaje: Mantener la motivación y el disfrute del deporte, así como compartir la pasión con otro.

7. ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACIÓN

- **Convocatoria:** Visitas a juntas de acción comunal, afiches y reuniones informativas

- **Metodología de entrenamiento:** Sesiones prácticas con enfoque en el aprendizaje activo y la reflexión crítica.
- **Competencias y evaluaciones:** Uso de competencias y pruebas físico-técnicas para medir avances
- **Vinculación comunitaria:** Espacios de diálogo con padres y deportistas
- **Monitoreo y evaluación:** Registro de asistencia, encuestas de satisfacción y seguimiento al desempeño de cada, niño, niñas adolescentes y jóvenes}

8. CRONOGRAMA

N°	MES	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
1	MARZO	Convocatoria, sensibilización y diagnóstico inicial
2	ABRIL	Inicio de entrenamientos, diseño de plan de formación
3	MAYO	Desarrollo de entrenamientos, evaluaciones intermedias
4	JUNIO	Primera competencia interna y competencias con los demás puntos a cargo.
5	JULIO	Continuación del proceso de formación y reflexión
6	AGOSTO	Evaluaciones comparativas y retroalimentación
7	SEPTIEMBRE	Preparación para competencia final y sistematización de aprendizajes
8	OCTUBRE	Competencia final, evaluación final y entrega de informe

9. INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- Indicador de participación: 80 % de inscritos que mantienen asistencia regular
- Indicador de rendimiento: Mejoras en pruebas técnico-tácticas comparadas con la evaluación inicial
- Indicador de impacto comunitario: Número de eventos comunitarios realizados y nivel de participación.
- Indicador de sostenibilidad:

10. CONLUSIONES

El plan de acción diseñado para esta disciplina deportiva esta encaminado a fortalecer el desarrollo integral (motriz, lúdica, cognitiva y psicosocial) de los niños, niñas y adolescentes

mediante el ***patinaje***, promoviendo la reflexión crítico social y la participación comunitaria de la localidad de Kennedy. La implementación del modelo crítico-social permitirá no solo mejorar el rendimiento deportivo, sino también fomentar la inclusión, el liderazgo y la reflexión sobre la práctica deportiva en la vida cotidiana. La sistematización de resultados y la evaluación del impacto garantizarán la posibilidad de replicar el proyecto en futuras iniciativas de la Alcaldía Local de Kennedy.