Pradera, junio 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 JUNIO 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 inició la jornada con una fase de calentamiento general y ejercicios de estiramiento previos a la práctica, con el propósito de preparar el cuerpo para la actividad física, prevenir lesiones y mejorar la movilidad articular. Posteriormente, se desarrollaron trabajos de fortalecimiento muscular y ejercicios de saltabilidad en las instalaciones del CDI Mayagüez, enfocados en potenciar la fuerza, la coordinación y la capacidad de salto de los deportistas. Adicionalmente, se realizaron ejercicios de reacción en terreno inclinado, diseñados para estimular la fuerza explosiva y mejorar la respuesta motriz ante diferentes estímulos. Finalmente, se culminó la sesión con una serie de estiramientos orientados a favorecer la recuperación muscular y la flexibilidad, garantizando una adecuada finalización del entrenamiento.







- Entrenamiento habitual, iniciando con una fase de calentamiento general y estiramientos orientados a preparar el cuerpo para la práctica deportiva, prevenir lesiones y favorecer la movilidad articular. Posteriormente, se realizaron trabajos posturales y de corrección técnica, tanto con patines como sin ellos, con el objetivo de fortalecer la alineación corporal y mejorar la postura durante los desplazamientos. Estas actividades permitieron reforzar el control corporal y la coordinación motriz, elementos fundamentales para un desempeño más eficiente y seguro en el patinaje. Además, se implementaron ejercicios con conos y trabajos de autocarga, diseñados para potenciar la fuerza, la estabilidad y la capacidad de desplazamiento de los deportistas, contribuyendo al perfeccionamiento de su técnica y rendimiento general.

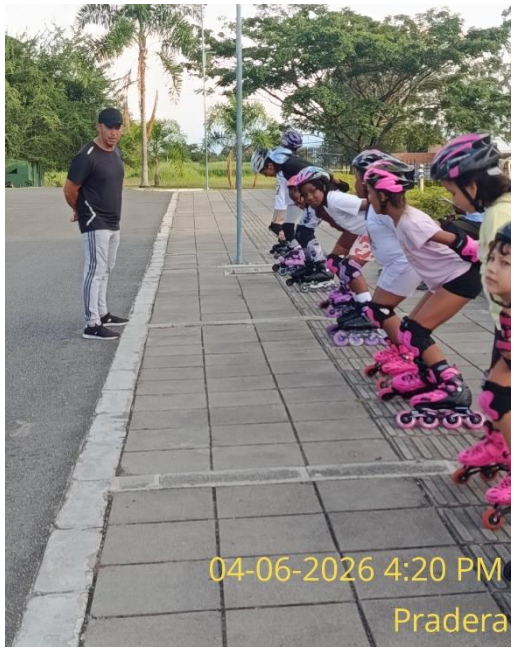






- Se desarrolló una jornada de entrenamiento rutinario enfocada en el fortalecimiento físico integral de los deportistas. Durante la sesión se llevaron a cabo ejercicios de estiramiento, flexibilidad y acondicionamiento físico orientados a mejorar la elongación muscular, con el propósito de optimizar el rendimiento deportivo y prevenir posibles lesiones. Asimismo, se realizaron trabajos de agilidad empleando topes y conos, actividades 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 llevaron a cabo trabajos de acondicionamiento físico y movilidad articular utilizando ejercicios con autocarga, los cuales contribuyen al fortalecimiento muscular y al mejoramiento de la resistencia general de los deportistas. Este tipo de entrenamiento favorece la estabilidad, el control corporal y la eficiencia en el desplazamiento sobre patines. Tambien se realizaron ejercicios enfocados en la técnica de braseo y en la corrección postural, con el objetivo de optimizar la coordinación entre tren superior e inferior, mejorando así la mecánica del movimiento y la capacidad de desplazamiento. Estas actividades permiten que los deportistas desarrollen un mayor equilibrio, fluidez y seguridad durante la práctica deportiva.







- Se realizó un adecuado calentamiento previo a la práctica, con el fin de preparar el cuerpo para el desarrollo de las actividades principales y prevenir posibles lesiones. Posteriormente, se llevaron a cabo trabajos recreativos y lúdicos enfocados en el fortalecimiento de las técnicas de patinaje, promoviendo un aprendizaje más dinámico y efectivo para los niños. Estas dinámicas permitieron que los participantes asimilaran de manera más rápida los fundamentos técnicos del deporte, a través del juego y la interacción grupal. Tambien se realizaron ejercicios de fuerza con autocarga, en los cuales los niños trabajaron en pareja o en pequeños grupos, aprovechando su propio peso corporal y el apoyo entre compañeros. Estas actividades se desarrollaron en terreno de ascenso, lo que contribuyó significativamente a mejorar su potencia muscular, la fuerza en las piernas y la capacidad de explosión necesaria para un mejor rendimiento en el patinaje.







- 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.







- Se realizaron trabajos enfocados en el desarrollo de la velocidad y la explosividad, componentes esenciales en el rendimiento del patinador. A través de ejercicios progresivos, se buscó mejorar los tiempos de reacción y de ejecución en las pruebas de velocidad, fortaleciendo el empuje y la técnica de impulso, aspectos fundamentales en la práctica del patinaje. Durante la sesión, se incluyeron pruebas específicas en terreno de ascenso, con una distancia de 100 metros, que permitieron evaluar y potenciar la capacidad de aceleración y la fuerza de las extremidades inferiores. Este tipo de entrenamiento contribuye significativamente a optimizar la velocidad, estabilidad y control corporal durante el desplazamiento, elementos determinantes para un desempeño eficiente en competencias y entrenamientos técnicos.







- Se realizó un trabajo específico de fuerza y salidas de meta en terreno de pasto, utilizando los patines como herramienta principal de entrenamiento. Este tipo de práctica permite fortalecer los grupos musculares implicados en la fase inicial del arranque, mejorando la potencia, la estabilidad y la coordinación del deportista. Además, trabajar en superficie natural como el pasto incrementa la resistencia y exige un mayor control del equilibrio, lo que contribuye a perfeccionar la técnica de salida y a optimizar el rendimiento en competencias sobre pista.







- Se realizó una charla dirigida a los niños más pequeños del grupo, con el propósito de promover la corrección postural y resaltar la importancia de mantener una buena postura durante la práctica del patinaje. Durante la orientación, se explicó de manera didáctica cómo una postura adecuada influye directamente en el equilibrio, la estabilidad y el rendimiento técnico del patinador. Se abordó el tema del braseo, destacando su relevancia en la coordinación del movimiento y el impulso durante el desplazamiento. Se realizaron demostraciones prácticas sobre la forma correcta de ejecutar el movimiento de brazos, de manera sincronizada con el trabajo de piernas.







- **25/06/2026.** Se brindó apoyo en la actividad realizada en horas de la tarde denominada “Actívate con Imderpradera”, desarrollada en el barrio El Cairo, con la participación del grupo de adulto mayor y habitantes de este sector del municipio. Esta jornada tuvo como propósito fomentar hábitos y estilos de vida saludables, fortalecer los espacios de integración social y comunitaria, e incentivar la práctica permanente de la actividad física como una estrategia fundamental para el mejoramiento de la calidad de vida, la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo y la promoción del bienestar físico, mental y emocional de la población. En la actividad se desarrollaron ejercicios de acondicionamiento físico, movilidad articular, coordinación, fortalecimiento muscular y sesiones de rumbaterapia, orientados y adaptados a las condiciones, necesidades y capacidades de los participantes, garantizando una práctica segura, dinámica e inclusiva.



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 JUNIO DE 2026.**

Cordialmente,

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

CC. Archivo. –