Chivata, 24 de Agosto de 2026

PROPUESTA

IMPLEMENTACION Y MASIFICACION ESCUELA DE PATINAJE DE CARRERAS, TECNICA ESPECIFICA DEL PATINAJE Y ESPECIALIZACION DEPORTIVA EN EL PATINAJE MUNICIPIO DE CHIVATA.

Esta es la propuesta técnico económica de las actividades a realizar durante la instrucción de los deportistas del equipo de patinaje de carreras del ***MUNICIPIO DE CHIVATA.***

INTRODUCCION

La importancia actual del deporte Formativo justifica la atención que desde todos los ámbitos se dispensa hacia sus distintas manifestaciones. Se presenta un proyecto deportivo con el que pretende contribuir y ayudar a la completa formación de los niños/ niñas proporcionándoles los medios humanos y materiales necesarios para que puedan obtener el máximo rendimiento. El modelo de proyecto de Deportistas de Alto Nivel que se propone persigue conseguir que el deportista compagine estudios y deporte con éxito en ambos campos, así como potenciar el nivel del ***MUNICIPIO DE CHIVATA***. En las competiciones departamentales, nacionales. El objetivo es ayudar a nuestros deportistas a compatibilizar la actividad deportiva y sus estudios académicos, para su total integración en el sistema educativo.

Partiendo del punto de vista del recorrido que ha tenido el gran desarrollo del entrenamiento del patinaje colombiano como modelo a seguir en el mundo por sus números deportistas de calidad, que ha forjado en un largo pero estructurado proceso el cual ha sido acompañado con un soporte científico, lo cual ha permitido conocer las capacidades de cada deportista, para optimizar su rendimiento.

Básicamente la efectividad del deportista de patinaje de carreras se fundamenta en un gran desarrollo de la técnica y por ende de la fuerza en los miembros inferiores.

Lo que se pretende con este trabajo es implementar una base lo suficientemente estructurada para en el futuro realizar planeaciones del entrenamiento de los deportistas, sin incurrir en errores que afectaran en desarrollo deportivo de los deportistas.

Es importante resaltar que el trabajo se fundamenta en la integralidad del individuo sin limitar al estudiante en el entrenamiento recreativo, el cual tiene mayor impacto y beneficio para los deportistas.

IMPLEMENTACION Y MASIFICACION ESCUELA DE PATINAJE DE CARRERAS, TECNICA ESPECIFICA DEL PATINAJE Y ESPECIALIZACION DEPORTIVA EN EL PATINAJE MUNICIPIO DE CHIVATA.

1. UNIDAD EJECUTORA:

WILLIAM RICARDO BERNAL, licenciado en educación Física Recreación y deportes egresado de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Maestrante en Pedagogía de la Cultura Física con énfasis en entrenamiento deportivo, entrenador deportivo con 20 años de experiencia en el patinaje de carreras, la preparación física y la metodología del entrenamiento en todas las fases del entrenamiento,

PERIODO DE REALIZACION

Periodo comprendido segundo semestre año 2026.

2. LUGAR

Escenario donde regularmente se desarrollan los entrenamientos, advirtiendo a los niños que se deben presentar los días establecidos para cada grupo, con toda la indumentaria requerida para la práctica del patinaje

3. JUSTIFICACION

Las Instituciones tanto publicas y privadas deben implementar un sistema integral educativo, por consiguiente se deben formar estudiantes y futuros profesionales no solo en las aulas sino fuera de ellas implementando diversidad de actividades lúdicas artísticas y deportivas, por lo cual esta propuesta va encaminada a la

implementación de un programa de deporte competitivo enfocado a los juegos Intercolegiados,

Este programa debe entenderse como un medio para una mejor calidad de vida por ende esta actividad debe brindar espacios en donde los deportistas puedan ampliar sus expectativas de vida aumentando los valores y la confianza personal mejorando las relaciones interpersonales.

Las instituciones educativas como premisa tienen la gran responsabilidad de llevar a la vida seres íntegros con valores muy arraigados y un sentido de pertenencia e identidad muy fuertes.

La cultura deportiva se implementa desde edades tempranas lo que permite que el estudiante al llegar a la universidad deba apartarse debido a sus compromisos estudiantiles. Con la implementación de este programa de PATINAJE DE CARRERAS se pretende que la institución tenga mayor cubrimiento en la población estudiantil y por ende en la participación de juegos deportivos intercolegiados y demás competiciones a nivel departamental.

En conclusión se debe preparar al adolecente para que en el futuro llegue a ser un buen deportista, bien sea enfocado hacia el rendimiento o simplemente para crear hábitos de vida saludables y educarlo a través del ejercicio físico bien programado y dirigido sirve para:

- Para conocer las fortalezas y debilidades con el fin de mejorar el rendimiento.
- Para poder planificar el entrenamiento sobre bases concretas y controlar si nos estamos acercando o alejando de las metas propuestas.

- Para saber si el entrenamiento es eficiente.
- Para comparar un deportista con otros.
- Para detectar un talento y conocer sus posibilidades o aptitudes.
- Para seleccionar grupos.
- Para motivar al deportista.
- Para estimar o pronosticar rendimientos.

4. OBJETIVOS

- Fomentar la práctica del PATINAJE DE CARRERAS creando las condiciones necesarias para que los alumnos matriculados en el ***MUNICIPIO DE CHIVATA***. puedan compatibilizar de forma efectiva la práctica deportiva con los estudios académicos.
- Establecer horarios cómodos en los que los deportistas desarrollen sus entrenamientos sin obstaculizar su carga académica.
- Implementar grupos de trabajo dependiendo su desarrollo deportivo ya sea competitivo, recreativo o lúdico.

5. EL PROBLEMA

Falta de una estructura definida con políticas y lineamientos claros, que permita el accionar de manera sistemática en los municipios en el ámbito de la Actividad Física, Deporte y Recreación.

6. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Nuestra inquietud nace a partir de la experiencia como deportistas de un determinado lugar, que cuenta con un marco regulatorio, pero que no se plasma en una política deportiva, lo cual se evidencia en la falta de recursos económicos para contratar profesionales dedicados exclusivamente a la actividad, para solventar y mantener los costos de beneficios a los estudiantes deportistas y para la implementación de programas deportivos masivos, lo cual les permitiría reestructurar y mejorar su sistema deportivo actual; en función del desarrollo integral de su comunidad en general.

7. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

La Actividad Física hoy en día es una herramienta esencial para la vida de cada ser humano, debido a que proporciona calidad de vida y salubridad. Aumentar el nivel de Actividad Física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y culturalmente idónea (OMS, 2013).

El compromiso social de nuestra profesión nos embarca en la investigación de un tema que se comienza a abordar con mayor importancia en la actualidad. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo, en lo que respecta a la mortalidad mundial (con un 6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los canceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. (OMS, 2013).

A partir de estos sustentos y al verificar que la mayoría de las I.E. no cuentan con una Política que establezca un marco regulatorio para el desarrollo de la Actividad Física, el Deporte y la Recreación, decidimos

proponer lineamientos que puedan ser utilizados para, lograr un mejoramiento en la regulación en los porcentajes de práctica deportiva recreativa de su comunidad, en general.

8. PLAN DE TRABAJO:

El trabajo se divide en los siguientes factores a perfeccionar o si es el caso a corregir.

- *Equilibrio.*
- *Coordinación.*
- *Postura*
- *Ubicación temporoespacial.*
- *Coordinación oculo-pedica.*
- *Coordinación oculo-manual.*
- *Velocidad de reacción.*
- *fuerza.*
- *velocidad.*
- *flexibilidad*

De esta manera debemos por medio de los ejercicios continuar confirmando su motricidad básica, pues con la práctica de los ejercicios no específicos es insuficiente para solucionar el nivel de competencia que debe mostrar en este momento todos los ámbitos de su motricidad.

La distribución para el trabajo en cada clase o entrenamiento estará sujeta a nivel o categoría que se encuentre el deportista por ello se clasificaran en los siguientes estadios según su rendimiento o desenvolvimiento en el implemento patín.

- ***FASE 1*: *Iniciación deportiva.*** *(2 sesiones por semana)*

El tiempo total de trabajo por sesión es de 90 minutos que se distribuyen de la siguiente manera:

15 min. De calentamientos y estiramientos.

45 min. De trabajo con los patines.

30 min. De trabajo motor.

- ***FASE 2**: **Irradiación Deportiva.*** *(2 sesiones por semana)*

El tiempo total de trabajo por sesión es de 120 minutos que se distribuyen de la siguiente manera:

15 min. De calentamientos y estiramientos.

60 min. De trabajo con patines.

35 min. De trabajo motor

15 min. Relajación.

- ***FASE 3: Fijación deportiva.*** *(2 sesiones por semana)*

El tiempo total de trabajo por sesión es de 120 minutos que se distribuyen de la siguiente manera:

10 min. De calentamientos y estiramientos

80 min. De trabajo con patines

20 min. De trabajo motor

10 min. Relajación.

- ***FASE 4: Transición deportiva:*** *(2 sesiones por semana)*

"**Desarrollo de lasa capacidades físicas condicionales**"

El tiempo total de trabajo por sesión es de 120 minutos que se distribuyen de la siguiente manera:

10 min. De calentamientos y estiramientos.

90 min. De trabajo con patín.

10 min. De trabajo motor

10 min. De relajación

9.1 **FASES Y FECHAS DE EJECUCION**

Este proyecto comenzará a partir de su aprobación, coincidiendo su finalización con el del presente curso académico. Las fases son las siguientes:

1ª Información y presentación de solicitudes.

2ª Aprobación del proyecto.

3ª Constitución y designación de grupos

4ª Desarrollo

5ª Evaluación

La continuidad del programa estará en condicionada a la aprobación de este proyecto por la Consejería de Deportes, en función de la subvención asignada y la valoración de los resultados obtenidos durante este periodo. Los deportistas escolares que lo integran podrán variar de un año a otro según el rendimiento académico y deportivo obtenido en cada curso.

9. ACTIVIDADES A REALIZAR

Las actividades a realizar se ven sujetas a cada de formación ya sea en iniciación o profiláctica y/o enfocada a la competencia deportiva escolar la cual requiere de una planificación detallada y ajustada a los requerimientos académicos de los integrantes del equipo de patinaje de la institución.

10. IMPLEMENTACION

- Aros
- Conos

- Sogas
- Bastones
- Platillos
- Gimnasio

11. COSTO DE LA PROPUESTA.

El costo de esta propuesta es "COMUN ACUERDO", Por el periodo presentado anteriormente. Cancelado en pagos mensuales iguales, con una intensidad horaria de doce (8) horas semanales distribuidas en cuatro (4) sesiones de entrenamiento.

El objeto de esta propuesta es proporcionar un espacio lúdico recreativo en donde el ***MUNICIPIO DE CHIVATA.*** Proporcione una alternativa diferente y novedosa y lo suficientemente divertida en donde los niños/niñas y jóvenes encuentren espacios para ejercitarse en un ambiente agradable y de cooperación



Cordialmente:
Lic. WILLIAM RICARDO BERNAL GONZALEZ
Maestrante En pedagogía de la Cultura Física con énfasis en entrenamiento deportivo
Entrenador Deportivo
Tunja.