



PREPÚBLICA DE COLOMBIA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BENJAMÍN QUINTERO ÁLVAREZ LA PLAYA DE BELÉN
DANE: 254398000732 NIT: 9000519250
Resolución de Aprobación No. 007072 del 10 de Noviembre de 2023



INSTITUCION EDUCATIVA BENJAMIN QUINTERO ALVAREZ

PROYECTO APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DEPORTIVO 2024.

AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

DOCENTE:

ESP: JAIME ESNEIDER CONTRERAS DUQUE

**ESP. JESÚS AMADO FLÓREZ ORDÓÑEZ
RECTOR**

LA VEGA DE SAN ANTONIO

2024



JUSTIFICACIÓN

Estructurar un proceso pedagógico y social por medio del cual se permita el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes del colegio es una tarea que implica abordar planes y programas de manera sistemática que permitan a los estudiantes adquirir el gusto por una disciplina deportiva de acuerdo con sus intereses personales.

Por esta razón es prioritario organizar un programa enfocado en el trabajo que realizan las escuelas de formación deportiva del colegio, el cual contribuya al proceso formativo e integral de los estudiantes, conceptualmente Las **escuelas de formación deportiva**, se articulan como programas de carácter formativo, (proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre) donde los niños, niñas y jóvenes pueden iniciar el aprendizaje, fundamentación, perfeccionamiento y especialización de uno o varios deportes afianzando su **formación** integral como personas y deportistas y proyectar la participación en los juegos supérate .

Se emplearán métodos de entrenamiento enfocados en la pedagogía del entrenamiento deportivo y procedimientos de enseñanza de vanguardia que se correspondan con las categorías a trabajar. La distribución de los grupos de entrenamiento estará de acuerdo con nuestras posibilidades, los objetivos y el número de participantes. La organización de los estudiantes para el trabajo estará relacionada con las instalaciones y el material. Por tal razón es importante y fundamental abordar los procesos de aprendizaje teniendo en cuenta la singularidad de cada deportista su edad y desarrollo motriz.

Las escuelas de formación deportiva del colegio deben ser un factor clave en la formación integral de los estudiantes, aspectos de vital importancia en el desarrollo personal y humano se desarrollan y potencian en la práctica de una disciplina deportiva, el caso de la voluntad mediante la toma de decisiones acciones propias del deporte, si se observa desde el ser intelectual comprender las reglas interpretar situaciones requieren de funciones ejecutivas que se estimulan en el deporte, las relaciones sociales, el trabajo en equipo, el aprender a controlar emociones, hacen parte del proceso de aprendizaje de los estudiantes.



PREPÚBLICA DE COLOMBIA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BENJAMÍN QUINTERO ÁLVAREZ LA PLAYA DE BELÉN

DANE: 254398000732 NIT: 9000519250

Resolución de Aprobación No. 007072 del 10 de Noviembre de 2023



OBJETIVOS DEL PROYECTO

- Permitir a la población infantil y adolescente de la Institución Educativa Rural Benjamín Quintero Álvarez una adecuada utilización del tiempo libre a través de la utilización del programa Escuelas de formación Deportiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Incentivar a los estudiantes a la participación de escuelas de formación deportiva.
- Contribuir con la formación integral de los estudiantes mediante la puesta en marcha de acciones de tipo preventivo en los aspectos deportivos y de aptitud.
- Desarrollar un trabajo interdisciplinario en las órdenes del fomento educativo, progreso técnico, físico y social del deportista.
- Desarrollar el proceso de formación deportiva a través de la práctica, técnico y pedagógico
- Contribuir positivamente en la sana convivencia de los estudiantes.
- Preparar a los deportistas para futuras competencias en especial a los juegos supérate desde un nivel técnico, físico, emocional del deportista.

METODOLOGÍA

Es importante resaltar que para la articulación del programa se orientara al entrenador-formador a la utilización de los medios y métodos de aplicación, del entrenamiento deportivo mediante un proceso organizado donde se refleje la planificación del entrenamiento deportivo, para de esta manera poder abordar aspectos de gran relevancia tales como, preparación física del estudiante, preparación técnica y preparación para competencia abarcando aspectos emocionales en el deportista, de esta manera se debe tener en cuenta lo siguiente:

En el entrenamiento deportivo podemos destacar la existencia de una serie de características comunes para todos los campos de la educación física, aunque destacan en particular para los deportes de rendimiento, siendo estas (Harre, 1987):

- El entrenamiento deportivo es en gran medida un proceso de formación individual, dado que los factores que inciden en el rendimiento pueden variar de un individuo a otro.
- El entrenamiento se caracteriza también por su naturaleza planificada y sistemática, de ahí la planificación del entrenamiento para mejorar el rendimiento.



- El entrenamiento deportivo también se caracteriza por la unidad de la instrucción y de la educación, como otro proceso pedagógico.
- Otra característica importante es el papel dominante del entrenador, junto con la independencia del deportista, la cual debe plantearse como un objetivo del entrenador, tal y como capacitar a los deportistas para que se entrenen de manera autónoma, manteniendo vínculos de cooperación con todas las personas que participan en la educación de los jóvenes.

PRINCIPIOS BIOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Para poder llevar a cabo una programación del entrenamiento en los diferentes deportes en los cuales trabaja el colegio en el proyecto de aprovechamiento del tiempo libre, con el propósito principal de contribuir en la formación integral de los estudiantes es importante conocer los principios biológicos del entrenamiento deportivo y la importancia que tienen para el desarrollo de actividades de entrenamiento.

De esta manera se entiende que. Los principios del entrenamiento deportivo son reglas generales extraídos de las ciencias del deporte, y en especial de la pedagogía, la psicología y la biología del deporte. Deben interpretarse como guías rectoras y no como dogmas de aplicación en todos los casos y todas las aplicaciones (González, 1985).

Los principios de entrenamiento nos permiten establecer las pautas y definir el sistema de entrenamiento de forma que tenga una lógica que permita adaptarnos al contexto complejo e incierto del deportista, para progresar de manera segura. (Úbeda 2012).

1: PRINCIPIO DE LA UNIDAD FUNCIONAL:

El hecho de considerar el organismo como un todo indisoluble ha de ser un principio a tener en cuenta a la hora de realizar la planificación de las unidades de entrenamiento.

2: PRINCIPIO MULTILATERALIDAD

El principio de multilateralidad es muy importante para que el desarrollo motriz se vea favorecido y va a ser esencial en las primeras etapas de formación de los deportistas, en las que una práctica variable y múltiple ejercerá de base sobre la que nacerán futuros aprendizajes. Por tanto, es necesaria una formación variada y múltiple que evite una especialización prematura.

3: PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD

El principio de especificidad debe estar basado en un desarrollo sólido del principio de multilateralidad, ya que sólo mediante una buena preparación general se pueden conseguir elevados rendimientos específicos (Rodríguez y Moreno, 1997).

4: PRINCIPIO DE SOBRECARGA



El principio de aumento progresivo de la carga es muy importante tanto en los deportes individuales como en los deportes colectivos ya que es necesario aumentar la magnitud de la carga conforme el organismo se va adaptando a los distintos estímulos de entrenamiento que se le plantean. En cualquier deporte en el que la condición física sea una parte fundamental del mismo, se debe tener en cuenta este principio para producir mejoras en el rendimiento del deportista.

5: PRINCIPIO DE LA SUPERCOMPENSACIÓN

Se fundamenta en los principios biológicos y en los procesos de adaptación que se comentaron ligeramente en la introducción. Para que una carga de trabajo surta efecto se debe dejar el tiempo necesario para su recuperación, en caso contrario, si se aplica una carga cuando no se ha producido la supercompensación y esto se repite se puede llegar al sobre entrenamiento.

6: PRINCIPIO DE LA CONTINUIDAD

Para que se produzca un cambio morfo-funcional es necesario que el ejercicio o la sesión de entrenamiento no esté muy distantes, sino las adaptaciones no se producirán o tardarán mucho más en producirse. Las interrupciones en el proceso de entrenamiento provocan en primer lugar una disminución de las cualidades físicas, y luego de las destrezas técnicas y tácticas (González, 1985). A su vez, la resistencia y la fuerza-resistencia se pierden antes que la fuerza máxima, la fuerza rápida y la velocidad (García y cols., 1996b).

7: PRINCIPIO DE LA PROGRESIÓN:

El principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento o principio de la gradualidad es fundamental en el entrenamiento de los deportes colectivos, ya que es necesario tener en cuenta: el aumento de la complejidad de los movimientos y el incremento en el nivel de tensión psíquica, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios de entrenamiento realizados, a la hora de planificar los microciclos, mesociclos y macrociclos de entrenamiento deportivo (Conte y Espinosa, 1997).

8: PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIDAD

Según Ozolin (1983), el principio de individualización exige que los objetivos y los ejercicios físicos, su forma, su intensidad, duración y carácter, los métodos de realización y muchos otros aspectos de la preparación que debe realizar el deportista, se deben seleccionar en correspondencia con el sexo y la edad de los practicantes, del nivel de sus posibilidades funcionales, en la preparación deportiva y su estado de salud, teniendo en cuenta sus peculiaridades del carácter, las cualidades psíquicas, etc.

Relacionaos con los anteriores principios del entrenamiento deportivo desde el desarrollo biológico del estudiante que practica alguna disciplina deportiva es necesario abordar algunos principios pedagógicos los cuales contribuyen plenamente en el proceso formativo.



PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO

PRINCIPIO DE LA PARTICIPACIÓN ACTIVA Y CONSCIENTE EN EL ENTRENAMIENTO:

El principio de lo consciente es muy importante tanto en los deportes colectivos como en los individuales, pero, donde más importancia tiene es en el ámbito educativo, ya que en el deporte escolar es importante que los niños conozcan por qué actúan y para qué actúan. El feedback o conocimiento de los resultados es necesario durante el aprendizaje, pero también durante los entrenamientos. Si el deportista debe comparar los resultados de su actividad con sus propias sensaciones, porque de lo contrario no podrá saber cuáles son sus errores y, por lo tanto, no logrará perfeccionar sus gestos técnicos (Conte y Espinosa, 1997).

PRINCIPIO DE LA TRANSFERENCIA

El principio de transferencia adquiere una gran relevancia en los deportes colectivos ya que la gran variedad de gestos técnicos que comprenden los distintos deportes hace necesarios un trabajo gradual que permita transferencias positivas entre unos elementos técnicos y otros.

PRINCIPIO DE LA PERIODIZACIÓN

El principio de periodización toma una enorme importancia en deporte y en cualquier etapa del aprendizaje, ya que, lo llamemos planificación, programación o cualquier otro tipo de definición, al final tiene un mismo objetivo que es la organización adecuada del entrenamiento para garantizar un aumento favorable del rendimiento (Grosser, Starischka y Zimmermann, 1988).

PRINCIPIO DE LA ACCESIBILIDAD

En el deporte hay que ser realista a la hora de seleccionar los objetivos de nuestros deportistas, ya que si son muy exigentes provocarán frustración, ansiedad, bajo autoconcepto, etc., y redundarán de manera muy negativa en nuestros resultados deportivos y si son demasiado bajos, no tiene ningún efecto en el organismo, con la consiguiente pérdida de forma, motivación, etc.

METAS DE FORMACION DEPORTIVA GENERALES 2024

- Motivar la participación de los estudiantes en la práctica del deporte: es importante que todos los estudiantes como sus familias tengan conocimiento del inicio de las actividades extracurriculares que oferta el colegio por tal motivo se dispondrá de una ruta de comunicación mediada por circular informativa, posters publicitarios con ayuda del personal de comunicación del colegio ofertando las diferentes actividades deportivas y culturales.
- Organizar horarios flexibles y que permitan la participación de los estudiantes en las escuelas de formación deportiva y actividades culturales del colegio.
- Capacitar al entrenador-formador de las escuelas de formación deportiva.
- Permitir el desarrollo autónomo, de los estudiantes que practican alguna disciplina deportiva



- Favorecer la interacción social entre los estudiantes.

METAS POR DEPORTE

ALLETISMO:

- Generar estrategias que permitan motivar al estudiante e interesarse en practicar la disciplina buscando de esta manera desarrollar procesos de formación en el deporte
- Generar espacios de entrenamiento de estudiantes que integren la escuela de formación deportiva en esta disciplina.
- Formar al deportista en virtudes humanas propias de cada disciplina deportiva.
- Inscribir en juegos Intercolegiados la mayor cantidad posible de estudiantes que dentro de sus características físicas y trabajo en entrenamiento puedan llegar a competir en diferentes modalidades en esta disciplina deportiva buscando ganar los primeros lugares en las diferentes categorías.

BALONCESTO

- Generar estrategias que permitan a los estudiantes interesarse por practicar el deporte en las diferentes categorías.
- Consolidar equipos pre infantiles-infantiles-pre juveniles-juveniles tanto de hombres como de mujeres para su preparación deportiva.
- Participar en todas las categorías que ofrece el ministerio del deporte para los juegos Intercolegiados 2024.
- Preparar física, técnica, y psicológicamente al deportista del IERBQA para una destacada participación en los juegos Intercolegiados 2024.

VOLEIBOL:

- Generar estrategias que permitan a los estudiantes interesarse por practicar el deporte en las diferentes categorías.
- Consolidar equipos pre infantiles-infantiles-pre juveniles-juveniles tanto de hombres como de mujeres para su preparación deportiva.
- Participar en todas las categorías que ofrece el ministerio del deporte para los juegos Intercolegiados 2022.
- Preparar física, técnica, y psicológicamente al deportista de la Institución Educativa Benjamín Quintero Álvarez para una destacada participación en los juegos Intercolegiados 2024.
- Buscar ser campeones en todas las categorías tanto en equipos masculinos como femeninos.

FUTBOL

- Generar estrategias que permitan a los estudiantes interesarse por practicar el deporte en las diferentes categorías
- Consolidar equipos pre infantiles-infantiles-pre juveniles-juveniles tanto de hombres como de mujeres para su preparación deportiva.



PREPÚBLICA DE COLOMBIA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BENJAMÍN QUINTERO ÁLVAREZ LA PLAYA DE BELÉN

DANE: 254398000732 NIT: 9000519250

Resolución de Aprobación No. 007072 del 10 de Noviembre de 2023



- Generar estrategias donde se permita la masificación deportiva con el propósito de motivar al estudiante en la práctica del deporte.
- Trabajar en conjunto con los docentes de educación física del colegio, coordinación académica para generar estrategias que permitan la masificación del deporte.
- Buscar la manera de poder participar en juegos Intercolegiados 2024 en alguna de las categorías.

FUTBOL SALA:

- Generar estrategias que permitan a los estudiantes interesarse por practicar el deporte en las diferentes categorías
- Consolidar equipos pre infantiles-infantiles-pre juveniles-juveniles tanto de hombres como de mujeres para su preparación deportiva.
- Realizar la mayor cantidad de entrenamientos posibles con el propósito de preparar muy bien al deportista para su participación en juegos Intercolegiados 2024.

CRONOGRAMA GENERAL DE ACTIVIDADES

- Preparar la comunicación de inicio de actividades extracurriculares en el colegio para compartir a las familias.
- Capacitar al equipo docente de escuelas de formación deportiva tanto en los aspectos de formación deportiva.
- Generar un horario acorde por medio del cual los estudiantes puedan participar de los espacios de formación deportiva.
- Enviar comunicación a las familias con el propósito de que los estudiantes se inscriban en las diferentes actividades de formación deportiva.
- Generar una lista por deporte según las inscripciones para compartir con los docentes de extracurriculares.
- Iniciar trabajos de entrenamientos teniendo en cuenta los procesos diagnósticos en el deporte.
- Generar propuesta para la preparación de deportistas que participaran en los juegos Intercolegiados 2024.
- Generar espacios, para entrenamientos de estudiantes que representaran al colegio en juegos Intercolegiados 2024.
- Estar atentos del comunicados del ministerio del deporte en relación a juegos Intercolegiados 2024.
- Inscribir la institución educativa en la página del ministerio del deporte.
- Generar una base de datos para la recolección de datos de los estudiantes seleccionados para participar en juegos Intercolegiados 2024.
- Preparar comunicación a las familias para la aprobación en la inscripción y participación de los estudiantes en los juegos Intercolegiados.



PREPÚBLICA DE COLOMBIA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BENJAMÍN QUINTERO ÁLVAREZ LA PLAYA DE BELÉN

DANE: 254398000732 NIT: 9000519250

Resolución de Aprobación No. 007072 del 10 de Noviembre de 2023



- Inscribir a los deportistas que se ingresaron en la base de datos por deporte, esto será tarea de los docentes del colegio.
- Con la base de datos y la cantidad de deportista iniciar el proceso de orden de compra para los uniformes de competencia de los deportistas.
- Generar cronograma para el transporte de los deportistas a competencias.
- Importante tener en cuenta la hidratación.