



REPÚBLICA 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



PROYECTO CENTRO DE INTERES DEPORTIVO



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BENJAMÍN QUINTERO ÁLVAREZ
ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
MUNICIPIO LA PLAYA DE BELÉN
CORREGIMIENTO LA VEGA DE SAN ANTONIO
2025



Justificación

Estructurar un proceso pedagógico y social por medio del cual se permita el fortalecimiento deportivo de los estudiantes del colegio pues, 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 centro de formación deportivo institucional, el cual contribuya al proceso formativo e integral de los estudiantes, conceptualmente el centro de *formación deportiva*, se articulan como programas de carácter formativo, (Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre) donde los niños, niñas, Adolescentes 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.

El centro de interés deportivo debé 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.



Objetivos generales del proyecto

Desarrollar habilidades y talentos en el ámbito deportivo en las disciplinas como el atletismo, fútbol, voleibol, fútbol sala y baloncesto de toda la población infantil y adolescente de la Institución Educativa Rural Benjamín Quintero Álvarez.

Objetivos específicos

- Incentivar a los estudiantes a la participación en los centros de interés (CRESE).
- 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 que genere un impacto en la construcción de paz de nuestra institución y comunidad en general.
- 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, procesos y preparación



Libertad y Orden



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 del centro de interés deportivo, 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.



Libertad y Orden



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 motor 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



Libertad y Orden



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 sobreentrenamiento.

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



Libertad y Orden



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,

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



Libertad y Orden

REPÚBLICA 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



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 formación deportiva generales

- 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.
- Organizar horarios flexibles y que permitan la participación de los estudiantes en el centro de interés de formación deportiva y actividades del colegio.
- Permitir el desarrollo autónomo, de los estudiantes que practican alguna disciplina deportiva
- Favorecer la interacción social, valores personales y sociales de los estudiantes.

Metas por deporte



Libertad y Orden



Atletismo

- 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 rosarista 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 rosarista para una destacada participación en los juegos Intercolegiados 2024.



Libertad y Orden

REPÚBLICA 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



- Buscar ser campeones en todas las categorías tanto en equipos masculinos como femeninos.

Fútbol

- 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.
- 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.

Fútbol 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 futuras competencias o intercambios deportivos.

Cronograma general de actividades

- Preparar la comunicación de inicio de actividades 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 del centro de interés.
- 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.
- Preparar comunicación a las familias para la aprobación en la inscripción y participación de los estudiantes en los juegos Intercolegiados.
- Inscribir a los deportistas que se ingresaron en la base de datos por deporte, esto será tarea de los docentes del colegio.
- Generar cronograma la participación de deportistas a competencias futuras.

Componente financiero y metodológico general del centro de interés deportivo

A continuación, se relaciona mediante una tabla los implementos que se requieren, la cantidad y los valores que se requieren.

Tabla 1. Tabla de Valores de Implementos Deportivos:

Implemento	Marca	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
Balón de Voleibol	Molten	24	154.552	3.709.265
Balón de Micro Fútbol #4	Golty	24	100.000	2.400.000
Balón de Fútbol #5	Golty	24	150.000	3.600.000
Balón de Basquetbol #7	Golty	24	100.000	2.400.000
Hula -Hula Cilíndrico Plano (50 cm.)		100	17.000	1.700.000
Colchoneta Sportfitness Yoga Abdominales	Sportfitness	15	83.000	1.245.000
Mesa de Tenis		1	2.000.000	2.000.000
Raquetas para Tenis de Mesa		4	50.000	200.000
Cajas de bolas para Tenis de Mesa		3	40.000	120.000
Malla con soporte para Tenis de Mesa		1	150.000	150.000
			TOTAL:	17.524.265



REPÚBLICA 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

