**PROYECTO DE UTILIZACION DEL TIEMPO LIBRE**

**SERVICIO SOCIAL OBLIGATORIO**

**ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**INTRODUCCION**

El trabajo que aquí se presenta es de vital importancia en el entrenamiento deportivo, puesto que evita la improvisación en las sesiones de entrenamiento y facilita la ejecución de una preparación física, sicológica, técnica y estratégica - deportiva en forma sistemática y bien fundamentada que llevará a conseguir resultados favorables a los equipos de la Institución Educativa Municipal Técnico Industrial y por ende a desarrollar el proyecto de servicio social obligatorio.

**CARACTERIZACION DEL PROBLEMA:**

Durante el tiempo disponible que tiene la comunidad educativa del ITSIM Pasto debemos ser orientados a las diferentes actividades lúdicas, recreativas, deportivas y de actividad física para el mejoramiento de la calidad de vida.

**MARCO DE REFERENCIA:**

Las personas que formamos parte de esta comunidad educativa en su mayoría son apáticas e indiferentes a la relación de la actividad física, deportiva y recreativa, otro grupo de personas de la misma comunidad realizan alguna actividad física por imposición o por lo que les toca. La falta de oportunidad de actividad física y deportiva hacen que la relación interpersonal, de integración y en general de convivencia sea limitada, esto permite que se programe y se tenga en cuenta esta realización de practica hacia el deporte por la calidad de salud y vida.

**JUSTIFICACION:**

 La actividad deportiva se presenta ahora, como uno de los medios más saludables para el aprovechamiento del tiempo libre, con base en investigaciones médicas, se ha podido determinar que la práctica deportiva disminuye notablemente las posibilidades de enfermedades cardiacas y los investigadores han establecido que un niño, joven o estudiante rinde más si se le estimule a la práctica de deportes y actividades lúdicas.

La práctica de los deportes, en este caso el baloncesto, fútbol sala, y el voleibol ayudará a mejorar y mantener una buena condición físico atlética, mejorando directamente la eficiencia cardiovascular y combatiendo el desgaste físico, mental, producido por las intensidades en la vida diaria, el estrés producido por su vida escolar, esto permitirá con la practica deportiva establecer un mejor estilo de vida.

La vida en general y en todo campo de acción, en todo campo laboral. Esta comprobado que los resultados de productividad están dirigidos al bienestar y desarrollo de la actividad física del trabajador como ser humano y mas aun hoy en día a un estudiante que se pretende y se busca su formación integral que esta basada en la realización de actividad física, deportiva y recreativa como un medio de realización y supervivencia hacia una calidad de salud y vida.

Por lo tanto en nuestra institución o comunidad educativa se hace necesario y es de gran importancia la programación y ejecución de la actividad física con el debido acompañamiento, asesoramiento y motivación de todas estas actividades que en un instante conllevan a su realización personal como a la proyección institucional, de manera especial en la participación de los juegos intercolegiados en proyección hacia la comunidad, destacándose en los resultados como experiencias que se han obtenido en la participación de nuestra institución dejando en lo mas alto en la parte local, regional y a nivel nacional.

**OBJETIVOS:**

* Buen aprovechamiento del tiempo libre
* Buenos hábitos en la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.
* Oportunidad de una calidad de salud y de vida
* Mejoramiento en la formación a nivel de la convivencia
* Realización integral
* Fomentar actividades lúdicas recreativas y deportivas para desarrollar y mejorar las conductas motoras.
* Propiciar momentos de esparcimiento para fomentar valores grupales e individuales, afianzando el respeto mutuo, la creatividad, autonomía personal, dialogo y competencia.
* Crear en el estudiante hábitos de confianza y desarrollar integralmente una propuesta libre y espontánea.

**DESCRIPCION DE LA PROPUESTA.**

Para esta propuesta se hace una convocatoria libre y espontánea y se hace una inscripción de las personas interesadas en conformar cada una de las distintas selecciones deportivas que representaran a la institución. Se someterán a la reglamentación que por parte de la coordinación deportiva emana para su aplicación.

La estructura del proyecto se encuentra en la programación del área de educación física donde aparece toda la programación, cronograma de actividades con horarios y responsables en cada una de las disciplinas deportivas, se anexa los planes de entrenamiento.

Plan de entrenamiento de futbol

Plan de entrenamiento de baloncesto

Plan de entrenamiento de voleibol

Plan de entrenamiento de microfútbol

Plan de entrenamiento de deportes individuales

NOTA 1: El estudiante que hace parte de las distintas selecciones se compromete a trabajar en horarios establecidos en jornadas propias y libres en su jornada como jornadas contrarias de igual manera los días sábados y festivos y cuando el entrenador lo requiera en partidos preparatorios y de competencia.

NOTA2: Quien haga parte de esta selección debe demostrar una buena disciplina como también un buen rendimiento académico.

NOTA 3. Alumno que no cumpla o llegue a fallar en alguna de las condiciones de inmediato será retirado de la selección y por ende de su servicio social.

PARAGRAFO: Se hace referencia que este proyecto ya esta aprobado en la Secretaria de educación con todas las anteriores anotaciones y se ha estado aplicando con gran éxito y responsabilidad.

**ESTRATEGIAS METODOLOGICAS:**

Para su realización y el desarrollo del aprendizaje y competencia se utilizan contenidos y estrategias que son aplicados en el área de educación física. Como principios del entrenamiento Deportivo que permiten llevar al estudiante a la búsqueda y encuentro de nuevas experiencias motoras cognitivas por medio de elementos variados, integrando a la persona en juegos que le exigen lo mejor de si y al mismo tiempo le brindan resultados positivos en todas las dimensiones que integran al se humano, como actividades pre deportivas y deportivas que eduquen, formen alas posibilidades de acción de cada persona y enseñan el valor de aceptar la derrota y manejar el triunfo y la identidad institucional en la practica del deporte.

**RECURSOS:**

HUMANOS: Los entrenadores responsables en cada disciplina deportiva.

FISICOS: Todas las canchas deportivas de la Institución con todo lo logístico que tiene para la disciplina deportiva.

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:**

|  |  |
| --- | --- |
| ACTIVIDAD | FECHA |
| Presentación e inducción del proyecto.  | Enero y Febrero de 2013 |
| Convocatoria para hacer parte de cada selección | Febrero de 2013 |
| Determinación y escogencia de las distintas Selecciones, para participar en los juegos intercolegiados.   | Marzo de 2013 |
| Preparación y entrenamiento | Marzo de 2013 |
| Participación en los juegos intercolegiados 2013 en su fase Municipal | Abril y mayo de 2013 |
| Participación en los juegos intercolegiados fase Departamental | Julio de 2013 |
| Participación en los juegos Intercolegiados fase zonal Nacional | Agosto 2013 |
| Participación en los juegos Intercolegiados fase Nacional | Septiembre 2013 |
| Participación en los juegos supérate con el Deporte | Septiembre 2013 |

**CRONOGRAMA POR DISCIPLINA DEPORTIVA**

|  |
| --- |
| **DISCIPLINA DEPORTIVA VOLEIBOL** |
| Selección hombres infantil Sub 14 | Director Técnico ANGELO MENDEZ |
| Selección Mujeres Infantil Sub 14 | Director Técnico DIEGO GUERRERO |
| Selección Hombres Juvenil Sub 16 | Director Técnico GUILLERMO MENESES |
| Selección Mujeres Juvenil Sub 16 | Director Técnico GUILLERMO MENESES |

|  |
| --- |
| **DISCIPLINA DEPORTIVA FUTBOL** |
| Selección hombres infantil Sub 14 | Director Técnico SILVIO MORA |
| Selección Hombres Juvenil Sub 16 | Director Técnico SILVIO MORA |

|  |
| --- |
| **DISCIPLINA DEPORTIVA MICROFUTBOL** |
| Selección hombres infantil Sub 14 |  Técnico :GUILLERMO MENESES JAVIER MARTINEZ |
| Selección Hombres Juvenil Sub 16 |  Técnico: GUILLERMO MENESES JAVIER MARTINEZ |
| Selección Mujeres Infantil Sub 14 |  Técnico: ALVARO CAICEDO JAVIER MARTINEZ |

|  |
| --- |
| **DISCIPLINA DEPORTIVA BALONCESTO** |
| Selección hombres juvenil sub 16 |  |
| Selección hombres infantil sub 14 |  |
| Selección mujeres juvenil sub 16 |  |
| Selección mujeres infantil sub 16 |  |

NOTA 1 Los listados se conocerán cuando se haya hecho la inscripción definitiva en los juegos intercolegiados.

NOTA 2. Hay alumnos que inician procesos desde el grado 7 para conformar las distintas selecciones.

**IMPACTO SOCIAL.**

Con la realización de este proyecto que se viene aplicando ha tenido mucha trascendencia por la proyección institucional por los grandes resultados obtenidos a nivel local, Departamental y Nacional. Hechos comprobados en las oficinas de la institución como es Pasto deporte y la secretaria Departamental del Departamento como a nivel Nacional en Coldeportes, considero que es la mayor ventana para promover este servicio a la institución y la comunidad como a cada estudiante que hace parte de este proyecto en su calidad de vida y de salud y en especial en su formación integral.

NOTA 1. Agradecimiento al club deportivo ITSIM y a todos los profesores integrantes por su colaboración personal y al Coordinador Luis Antonio Luna por vincularse al proyecto como parte de los directivos.

NOTA 2. Los planes de entrenamiento por cada disciplina Deportiva están incluidos en la programación del Área de Educación Física.

**GUILLERMO MENESES MARROQUIN**

**Coordinador del área de educación física**