

PROYECTO: “PARQUES ACTIVOS”



ÍNDICE

Introducción.....	2
Objetivo general.....	2
Objetivos específicos.....	2
Meta.....	3
Metodología del programa.....	3
Requisitos para formar parte del programa:	
La función del comité.....	3
La función de los asesores.....	4
La función de los entrenadores.....	6
Función del patrocinador.....	6
Función de Parques Alegres	6
Anexo: Ejemplo de carta compromiso.....	7
Anexo: Componentes de un plan de entrenamiento.....	8
Listado de clases.....	10

En qué consiste el proyecto:

Es todo un reto llevar a cabo proyectos comunitarios si se tiene en cuenta que la comunidad es un eslabón primario de todo proceso participativo, por lo tanto, **ningún proyecto social tendrá éxito sin la participación de la comunidad**. Es por eso, que a la hora de ejecutar este proyecto el comité deberá tener en cuenta las características de la comunidad, población predominante, intereses sociales, sus tradiciones culturales, así como, sus diversas maneras de expresión, de esta manera el comité identifica el tipo de actividad a implementar garantizando la supervivencia de la misma.

El presente proyecto propone la activación de parques mediante actividades físicas, deportivas y recreativas, orientadas a generar un impacto en la salud física y mental de las personas, ofertando a los beneficiarios una gran variedad de disciplinas físicas, donde puedan desarrollar sus habilidades y competencias, y brindando a las comunidades la posibilidad de acceder a programas de entrenamientos de buena calidad, de bajo costo y a unos pasos de sus viviendas, de igual manera pretende servir como parteaguas para escalar a niveles más altos hablando del deporte, forjando la disciplina, el respeto, la colaboración, el trabajo en equipo y un sin fin de valores, como son el compromiso, el respeto y la solidaridad.

Objetivo general:

Activar parques de la ciudad de Culiacán y Navolato mediante actividades deportivas, físicas y recreativas sustentables, con la intervención de promotores deportivos y comités ciudadanos de parques.

Objetivos específicos:

1. Promover en un comité ciudadano de parques la aplicación de manera sostenible de competencias requeridas para administración y ejecución de un proyecto para la activación del parque.
2. Crear comunidad a través de la sana convivencia
3. Brindar a los beneficiarios diferentes opciones del uso del tiempo libre
4. Disminuir factores de riesgo en la comunidad (factores de salud, de inseguridad, de drogadicción, de estrés, etc).

Meta.

- Activar 40 parques con actividades deportivas, físicas, culturales y recreativas sustentables.

Metodología del programa.

- El comité participante debe organizar y lograr hacer sostenible una clase de nueva creación, con actividades deportivas, físicas o recreativas en un periodo de seis semanas.
- El comité recibe una capacitación previa para dar inicio con el programa
- El comité recibe un patrocinio correspondiente a la diferencia de salario del promotor deportivo que no se haya cubierto con las cuotas pagadas por los alumnos asistentes.
- Para seguir activo el programa, el patrocinio requerido cada semana debe ser menor al de la semana anterior. Es decir, la cantidad de alumnos debe ir aumentando cada semana.
- Se espera que al finalizar la sexta semana el costo de la clase y del salario del promotor deportivo sea cubierto totalmente por las cuotas de los alumnos participantes.
- Al término de la sexta semana, se suspende el patrocinio ofrecido y la clase se vuelve sustentable con el pago de los alumnos.

1. Requisitos para formar parte del programa

A) La función del comité:

- Identificar qué actividad será de mayor impacto dependiendo de la población predominante y del tipo de parque.
- Buscar al promotor deportivo de preferencia que sean personas que vivan en la comunidad. Para la búsqueda puede hacer uso de difusión con cartulinas, con flyers en redes sociales etc.
- Proporcionar los datos bancarios donde se recibirán los pagos del promotor, al asesor de Parques Alegres, IAP. Estos datos deberán ser de un miembro del comité de parques.

- Contratar y pagar al promotor deportivo. El contrato se hará a través de una carta compromiso.
(<https://docs.google.com/document/d/1uEwiWHVZXI-9bRG4azKokzxnNflso1a/edit>)
- Cobrar la cuota del curso o actividad a los alumnos de los cursos.
- Tomar lista por clase como control de asistencia de los alumnos y de clases realizadas por periodo semanal.
- Entregar al asesor un programa de difusión con estrategias como hablar con los vecinos, repartir volantes, mantener el grupo de alumnos motivados, hacer un grupo de whatsapp, invitar a los alumnos a los eventos del parque, Hacer difusión de las clases mediante letreros pegados en el parque con flyers, posters, lonas o cartulinas, así como a través de redes sociales disponibles y la página web de Parques Alegres, IAP.
- Llevar un control de ingresos y egresos de las actividades así como del pago realizado al promotor deportivo.
- Enviar al asesor de Parques Alegres, IAP, evidencias que le sean solicitadas como requisito del proyecto (fotos y videos de imágenes y testimonios con un máximo de 1 min), de las actividades de difusión y de las clases realizadas semanalmente.
- Solicitar al promotor un plan de actividades de un mínimo de seis semanas.

B) La función de los asesores de Parques Alegres, IAP.:

Fase 1. Identificación de parques activos

- El asesor de comités de parques revisará su cartera con el objetivo de identificar a comités con un nivel de organización suficiente y adecuado para la participación en este proyecto.
- Una vez revisada la cartera el asesor de comités de parques seleccionará un mínimo de 5 parques.

Fase 2. Difusión y promoción del proyecto

- Dar a conocer el proyecto con sus comités. Puede utilizar el siguiente ejemplo para la difusión:
 - Te invitamos a formar parte del proyecto parques activos Kuroda, el cual consiste en activar a tu parque mediante una actividad

física, deportiva, o de recreación. La participación de tu comité es muy importante para que el proyecto perdure en el tiempo.

- A continuación el asesor describe las funciones del comité y los requisitos para su participación.
- Motivar a los comités dándole a conocer los beneficios de este programa. Puede darles ejemplos de parques exitosos dentro del programa.

Fase 3. Inscripción de comités

- Solicitar al comité del parque su **asistencia a la capacitación** brindada por el departamento de Capacitación e innovación de parques alegres IAP.
- Solicitar el número de cuenta, nombre completo y banco correspondiente a un miembro del comité, explicando que los fondos se depositarán a esa cuenta, quien inmediatamente pagará al promotor.
- Brindar asesoría a los comités sobre tácticas para la selección y contratación de un promotor deportivo adecuado para la ejecución del proyecto.
- Solicitar al comité del parque, un programa de difusión de las actividades por un periodo de seis semanas. En caso de ser necesario brindar la asesoría correspondiente.
- Solicitar al comité de parque el programa de actividades del promotor deportivo de al menos seis semanas. Brindar la asesoría correspondiente en caso de ser necesario.
- Brindar asesoría al comité de parques y promotores deportivos sobre las evidencias que se deben generar como requisito del proyecto. Básicamente el programa requiere evidencias semanales de los siguientes puntos:
 - Programa de clases del promotor deportivo por un periodo de seis semanas.
 - Fotos y/o videos con imágenes o testimonios de las acciones de difusión de las clases.
 - Fotos y/o videos con imágenes o testimonios de las clases dados por estudiantes participantes.
 - Fotos de listas de asistencia a las clases.
 - Foto del estado de ingresos y egresos, así como de la cantidad del salario pagado al promotor deportivo.

Fase 4 Seguimiento del proyecto

- Recibir las evidencias de las clases y las listas de asistencia, del salario para el promotor deportivo y de las actividades de difusión de manera semanal.
- Elaborar en tiempo y forma los datos solicitados por la coordinadora del proyecto para la elaboración de los reportes correspondientes
- Deberá incluir todos los datos solicitados anteriormente para que salga el pago del promotor deportivo semanalmente.

C) La función de los entrenadores:

- Elaborará un plan de entrenamiento de mínimo 6 semanas que conste de las 3 partes principales de una clase:
Calentamiento
Fase media o desarrollo
Estiramientos
- Cumplirán con los horarios establecidos, cualquier situación deberá platicar con el responsable en el comité de parque.
- Apoyará al comité con la difusión.
- Tomar lista de asistencia.
- Entregar reporte semanal de asistentes.
- Poner a disposición del comité de parques los fondos recaudados por cuotas. Se deberán generar evidencias en la entrega - recepción de estos fondos. Entregar reporte semanal de ingresos por concepto de cuotas.

D) Función del patrocinador:

- Proporcionar el patrocinio correspondiente a la diferencia de salarios del promotor deportivo por un periodo de 6 semanas.
- Depositar el patrocinio a la cuenta bancaria proporcionada por cada uno de los comités de parques participantes.
- Solicitar evidencias del desarrollo del programa para su recepción en tiempo y forma.
- Evaluar los resultados del programa para su permanencia futura.

E) Función de Parques Alegres, IAP.

- Proponer comités de parques con un nivel de organización suficiente y adecuado para la participación en este proyecto.

- Darle seguimiento al desarrollo del proyecto a través de los asesores de Parques.
- Documentar evidencias y enviar reportes solicitados al patrocinador.
- Evaluar junto con el Patrocinador los resultados del proyecto para su permanencia futura.

Culiacán Sin., a _____

CARTA COMPROMISO PARA LA ACTIVACIÓN DEL PARQUE, QUE CELEBRAN POR UNA PARTE EL MAESTRO/A _____ A QUIEN EN LO SUCESIVO LLAMAREMOS "ENTRENADOR" Y POR OTRA PARTE EL COMITÉ DE VECINOS DEL PARQUE _____ REPRESENTADO POR _____ A QUIEN EN LO SUCESIVO LLAMAREMOS "EL PARQUE" QUE SUJETAN SU ACUERDO DE VOLUNTADES CONTENIDAS EN LO SIGUIENTE:

DECLARACIONES

- I. "ENTRENADOR"
- A. QUE CUENTA CON LAS COMPETENCIAS PARA BRINDAR LOS ENTRENAMIENTOS DE _____.
- B. QUE CUENTA CON DOMICILIO _____, EN LA CIUDAD DE _____, SINALOA.
- II. "EL PARQUE"
- A. QUE SE ENCUENTRA CONSTITUIDO POR UN COMITÉ DE VECINOS ANTE EL H. AYUNTAMIENTO DE CULIACÁN Y CON PARQUES ALEGRES IAP.
- B. QUE CUENTA CON DOMICILIO _____ DE LA CIUDAD DE CULIACÁN, SIN.

COMPROMISOS:

PRIMERA: Las partes celebran el presente acuerdo con el propósito de ubicar los entrenamientos de _____, en las instalaciones del parque _____, en horario _____.

SEGUNDA: "ENTRENADOR" Se compromete a entregar al comité una planeación de las sesiones de entrenamiento con una duración de 6 semanas como mínimo.

TERCERA: "ENTRENADOR" Tomará lista de asistencia por clase misma que hará llegar al comité en un reporte semanalmente.

CUARTA: Entregar reporte semanal de ingresos por concepto de cuotas y poner a disposición del comité de parques los fondos recaudados durante las 6 semanas.

QUINTA: "ENTRENADOR" Se compromete a entregar a "EL PARQUE" (o a quien éste designe como encargado) la aportación por las cuotas pagadas por los alumnos inscritos. A la firma del presente acuerdo dicha aportación corresponderá a \$ _____ por día por alumno (sujeto a cambios en el futuro, siempre y cuando se pongan de acuerdo las dos partes), dichas aportaciones serán utilizadas en beneficio del parque.

SEXTA: "ENTRENADOR" Apoyara con la promoción y difusión impresa y digital de las clases.

SÉPTIMA: "ENTRENADOR" Solo podrá realizar los entrenamientos deportivos en las instalaciones por lo que la realización de cualquier otro evento requerirá la autorización previa y por escrito de "EL PARQUE".

OCTAVA: "Será obligación de "EL ENTRENADOR" contar con los accesorios necesarios para la realización adecuada de los entrenamientos. Y contar con equipo de protección personal (cubrebocas, gel, etc.) y promover su uso entre los alumnos, así como también evitar aglomeraciones y respetar la sana distancia, durante periodos de pandemia.

NOVENA: "ENTRENADOR" se compromete a hacer conciencia en los alumnos, sobre mantener limpias las instalaciones del parque, depositando la basura en su lugar, así como respetar las plantas, árboles y mobiliario existente. Y también apoyar y promover las actividades de mejora para el parque como rifas, kermés y otras actividades de recaudación de recursos para beneficio del parque.

DÉCIMA: "ENTRENADOR" se compromete a promover la sana convivencia, evitar las ofensas, agresiones físicas y uso de palabras altisonantes hacia el comité, vecinos y entre los mismos alumnos, al incurrir en dichas conductas, O INCUMPLIR LOS ACUERDOS DE ESTA CARTA, será motivo de finalización de la relación entre las partes de este acuerdo.

HAGO CONSTAR QUE HE LEÍDO EL PRESENTE ACUERDO Y ENTERADAS LAS PARTES DE SU ALCANCE Y CONTENIDO, LO FIRMAN LOS QUE EN ÉL INTERVIENEN EN LA UNIÓN DE LOS TESTIGOS.

ENTRENADOR/A DE _____

REPRESENTANTE DEL COMITÉ DEL
PARQUE _____

TESTIGO

TESTIGO

NOMBRE DEL PARQUE:	FECHA:	HORARIO:
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD Y DESCRIPCIÓN DE LA MISMA		
<p>-</p> <p>En esta área se escribe el nombre de la disciplina a practicar y una breve descripción de la misma.</p>		
OBJETIVOS DE CLASE:		
<p>Identificar cual es el fin que se quiere alcanzar con el desarrollo de las actividades a ejecutar.</p> <p>Piensa en un objetivo relacionado con los alumnos, por ejemplo, la habilidad que esperas transmitirle.</p> <p>En este punto es importante ser realista, es decir, tener en cuenta el tiempo disponible para la clase, los materiales disponibles, el estilo de vida y el tipo de población.</p> <p>De preferencia enfocarnos en el mejoramiento de la salud, en promover un cuerpo sano y equilibrado, en promover la corresponsabilidad ciudadana, las relaciones sociales y las relaciones con el medio ambiente estas últimas 3 podemos manejarlas al final de la clase en la parte de vuelta a la calma.</p>		
FASE INICIAL (CALENTAMIENTO)		
<p>Antes de empezar con cualquier tipo de entrenamiento, es esencial que el cuerpo esté preparado para ello, el cuerpo, tiene que adaptarse gradualmente a las exigencias de la clase.</p> <p>Concepto de calentamiento</p> <p>El concepto de calentamiento puede ser entendido como "la parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o como la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico - deportivo" (Matveev, 1985; Platonov, 1993). Desde este punto de vista, toda actividad motriz, sea en el ámbito que sea, debe estar precedida por un calentamiento.</p> <p>Se trata del proceso activo que se realiza previo a la ejecución de ejercicios físicos y prepara al individuo física, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal. Favorece el encuentro recibiendo y saludando a los alumnos.</p> <p>Con esto, se minimiza el riesgo de lesiones y el cuerpo rinde más durante la actividad, aumentando la irrigación sanguínea a los músculos por el aumento de la temperatura corporal, mejorando el ritmo cardiaco.</p> <p>Tipos de calentamiento según latonov (1991):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento general: donde se usan ejercicios que estimulan los sistemas funcionales más importantes (sistema nervioso central y aparato motriz). 		

Iniciaremos con calentamiento estático donde incluiremos la mayoría de los músculos más grandes de nuestro cuerpo y continuaremos con calentamiento dinámico para incrementar el ritmo cardiaco.

2. **Calentamiento específico:** estimula la parte del aparato motriz más implicado en la parte principal.

Duración: dependiendo de cada actividad, el mínimo es de entre 5 y 7 minutos

FASE MEDULAR

Es la fase donde se incluyen los ejercicios con mayor esfuerzo o dificultad; requieren un periodo más prolongado y con mayor exigencia en su ejecución, los cuales elevan la temperatura corporal, así como la frecuencia cardiaca y respiratoria.

Se centra en el desarrollo de las habilidades motrices básicas, las habilidades coordinativas y las habilidades condicionales.

Dependiendo del tipo de población y de la actividad física a implementar es que vamos a trabajar con ciclos aeróbicos o anaeróbicos o en su caso combinados.

Podremos llegar a un estado, durante la parte principal del ejercicio, en la que lleguemos a agobiarnos y queramos parar de golpe, sin embargo no es recomendable pues podemos sufrir algún desfallecimiento o mareo repentino, en este caso es recomendable parar poco a poco el ejercicio, bajar la intensidad.

Duración: de 30 a 45 minutos

FASE FINAL (ESTIRAMIENTO)

Esta última parte es muy importante, también se le llama vuelta a la calma y en ella se persigue la normalización fisiológica y psicológica de los alumnos.

Es el conjunto de ejercicios de baja intensidad que se deben de realizar después de cada actividad física.

Su duración es de mínimo 5 minutos aproximadamente

Lista de actividades que se pueden practicar en los parques según su tipo y las características de la población

Población	Actividades
Adulto mayor	Cachibol
	Taichi
	Yoga
	Danzas o bailes
	Entrenamiento funcional
	Gimnasia vital (uso de implementos como silla)
	Ejercicios terapeuticos
	Deportivas
Adultos, adolescentes, niños	Fútbol
	Voleibol
	Fút beis
	Softbol
	Parkour
	Crossfit
	Danzas o bailes
	Basquetbol
	Karate
	Box
	Taekwondo
	Danzas o bailes
	Actividades recreativos

	Gimnasia Básica
	Yoga
	Pilates
	ping pong
	Bádminton