



# **PLAN COMUNAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE 2017-2020**

**Corporación Municipal de Deportes  
La Pintana**

*Profesor MSc. Diego Patricio Sepúlveda Allendes.  
Noviembre 2016.*

## **I. INTRODUCCIÓN**

La Corporación Municipal de Deportes de La Pintana pretende a través de esta estrategia deportiva, contribuir al desarrollo armónico, sustentable y democrático de la práctica de todos los deportes para todos los sectores de la comuna, así como también cubrir las necesidades recreativas de sus habitantes.

Para ello, en conjunto con los diferentes actores deportivos de la comuna, se fueron buscando las soluciones a través de mesas de trabajos, las que dieron como frutos el desarrollo de programas específicos y en la elaboración de proyectos según el contexto socioeconómico y cultural de cada organización y así potenciar las fortalezas de cada uno de los programas y a la vez se trabajó en las falencias encontradas.

Se pretende dar continuidad a los programas desarrollados a la fecha, teniendo como principales directrices estratégicas el crecimiento del área formativa y aumentado la cobertura para los grupos de adultos mayores debido a la gran demanda de clubes conformados en nuestra comuna.

## **Fundamentación.**

La corporación Municipal de Deportes de La Pintana (C.M.D), Presidida por la alcaldesa Claudia Pizarro Peña, será una corporación la cual debe estar en sintonía con el programa de gobierno municipal de manera integral, manteniendo un sinergismo y simbiosis implacable con la gestión propia de la I.M. de La Pintana.

La C.M.D se deberá en su funcionamiento fundamentalmente a la comunidad y su evaluación objetiva será la resultante del impacto de la gestión de esta en cuanto a dar una óptima calidad de vida a sus beneficiarios y tomando los valores del deporte y la actividad física para contribuir en el desarrollo multidimensional del beneficiario, esto de manera más directa en el plano de sociabilidad, calidad de vida y salud, vulnerabilidad, educación y representación en el deporte competitivo, federado y olímpico.

Por lo tanto la C.M.D será una institución la cual estará al servicio de la comunidad como instrumento de desarrollo comunitario integral a disposición todo el año con distintas actividades propias del deporte, la recreación y la calidad de vida.

## **Objetivos.**

### ***Objetivo general:***

- Entregar a la comunidad distintas actividades del área de deporte, actividad física, recreación y calidad de vida de manera asequible y cercana como herramientas de desarrollo personal y comunitario.

### ***Objetivos específicos:***

- Contribuir en la prevención de enfermedades propias del sedentarismo y así aportar con el trabajo de salud a la comunidad.
- Tomar el deporte y la actividad física como instrumento de desarrollo personal, facilitando el roce social transversal y la igualdad de oportunidades.
- Mantener la convicción de que las actividades deportivas son también de integración.
- Considerar el deporte como canal vocacional y académico y contribuir a un mayor índice de estudiantes de educación superior de la comuna y de manera directa nutrir la matrícula del proyecto de C.F.T del deporte en la comuna.
- Mantener programas y recintos de calidad para la comunidad y abiertos todo el año con distintas alternativas.
- Tener representatividad en el deporte competitivo y de esa manera exportar el nombre de La Pintana y de la presente gestión.
- Mantener un servicio respaldado en la transparencia, buenas prácticas y ética del servicio social.

### **Misión.**

Comprender y satisfacer las necesidades multifuncionales propias de esta área que requieren los vecinos de La Pintana, mediante la elaboración y desarrollo de diversos programas, creados a través de la constante retroalimentación con los beneficiarios, organizaciones deportivas comunales, centros de salud y escuelas de nuestra comuna, considerando la relevancia de tiene la actividad física, el deporte y la recreación en fin de la búsqueda de un mejor calidad de vida.

### **Visión.**

Ser una institución la cual sea valorada por su comunidad por una gestión de excelencia que cumple con sus expectativas y necesidades.

Una institución que marca énfasis en el trabajo en equipo y constante retroalimentación con la comunidad.

Una institución de buenas prácticas, transparente y con ética social.

## EJES ESTRATEGICOS DEL PLAN COMUNAL DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FISICA.

EJES ESTRATEGICOS	LINEAS DE ACCION	OBJETIVOS	METAS
<b>Alto Rendimiento</b>	Programa embajadores Pintaninos Iniciación a la competencia Vinculación con el deporte federado	Fomentar la participación de clubes y talleres en competencias formales	Aumentar el número de deportistas destacados de la comunidad y seleccionados nacionales
<b>Deporte Formativo</b>	Formación de hábitos deportivos en temprana edad y proyección deportiva para jóvenes y niños. Deporte extraescolar, programa escuelas abiertas	Fomentar los deportes específicos y estratégicos en jóvenes y niños en etapa de desarrollo. Incentivar la participación del deporte escolar conducentes a deportes específicos.	Mejorar la participación en los juegos deportivos escolares.
<b>Deporte Recreativo</b>	Deporte al alcance de todos y para todos. Talleres inclusivos Talleres dirigidos a mujeres	Entregar una instancia de actividad física al alcance de todos con énfasis en la participación y calidad de vida.	Mejorar la calidad de vida de los vecinos mediante el buen uso de los espacios públicos con el deporte recreativo participativo
<b>Deporte Social</b>	Programa construyendo comunidad Programa de actividad física inclusiva	Fortalecer a las organizaciones sociales, juntas de vecinos y clubes deportivos en las propuestas deportivas Generar mayores niveles de equidad y acceso a las actividades deportivo recreativas	Aumentar el número de talleres en espacios comunitarios sociales

## II.METODOLOGIA

**Escuela de formación deportiva:** La Psicomotricidad es la base para iniciar la práctica del deporte, el principal objetivo en esta etapa es será desarrollar habilidades motricesbásicas de las personas tales como la coordinación, equilibrio, lateralidad, ritmo, ubicación tiempo-espacio. La teoría de deporte establece que se debe trabajar a temprana edad, entre los 2 a 6 años.

**El programa de deporte formativo:** Considera para su implementación juegos pre-deportivos. La edad ideal es de 6 a 12 años dependiendo de la disciplina.

**El programa de iniciación a la competencia:** Busca seguir potenciando los aspectos técnicos, físicos, tácticos y reglamentarios de la disciplina en beneficiarios entre los 13 a 14 años de edad.

**Y por último la etapa de deporte competitivo:**Tendrá como objetivo continuar con el desarrollo técnico, físico y táctico, reglamentario y psicológico de los deportistas, para su incursión en competencias provinciales, regionales, nacionales y/o internacionales.

### III.LINEAS DE ACCION Y PROGRAMAS ESPECIFICOS DE ACCION

Las líneas de acción son actividades de planificación operativa bien definidas que emanan de los ejes estratégicos. Las Líneas de acción responden a los cambios deseados por la CMD en su horizonte de planificación y explicitan las áreas prioritarias y asignables para el proceso de ejecución de la política pública comunal. Los programas específicos de acción, responden a la necesidad de la bajada de las líneas de acción a las áreas de influencia territorial y poblacional.

<b>PROGRAMAS</b>	<b>EFFECTOS DESEADOS</b>
<b>Escuelas de formación de hábitos deportivos a temprana edad.</b>	Disminución del sedentarismo escolar y sus efectos negativos para la salud.
<b>Banco de proyectos deportivos comunales.</b>	Obtención de una base de proyectos ejecutables.
<b>Escuelas de formación deportiva.</b>	Generación de masa crítica para el desarrollo del deporte comunal en disciplinas como prioritarias.
<b>Escuelas de iniciación a la competencia.</b>	Potenciar los aspectos técnicos, físicos, tácticos, reglamentarios interiorizados en la etapa de formación.
<b>Programas deportivos con vinculación sector público y privado.</b>	Incrementar en N° de proyectos de gestión compartida. (Empresa privada, IND, etc.)
<b>Programas recreativos y deportivos para sectores vulnerables de la comuna ( talleres, cursos, programas recreativos, eventos recreativos, etc.)</b>	Mayores niveles de equidad e inclusión social de los sectores vulnerables.
<b>Competencias comunales, regionales, nacionales e internacionales.</b>	Desarrollar competencias de calidad en la comuna. Posicionar estratégicamente a la ciudad como referente para la realización de eventos deportivos.



Resumen de los programas específicos de acción y los efectos asociados.

## **EJEN°1: INCREMENTAR LA PRÁCTICA DEL DEPORTE**

### **LINEA DE ACCION: INCREMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE**

#### **1. PROGRAMA ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES**

##### **1.1 FUNDAMENTACIÓN**

Las escuelas deportivas se crean para otorgar una participación más activa en el desarrollo del hábito de la actividad física a través del deporte, enfocada a niños y niñas de la comuna de La Pintana.

Es de urgencia concientizar y educar a través de la formación deportiva organizada por ciclos, que le permite a niños (as) la iniciación y/o perfeccionamiento de su deporte preferido mediante la práctica sistemática guiada; para “Lograr una vida más activa y sana a través del deporte”, y así bajar índices de sedentarismo y obesidad, consiguiendo que a la población genere a través del deporte ambientes que permitan el desarrollo físico, motriz y social de los participantes. La base de iniciación a los deportes son los juegos pre deportivos.

Estos juegos no son modificados, es decir, no son juegos para la enseñanza de distintos deportes, con variaciones en las reglas o material; no buscan una automatización de una serie de movimientos o gestos técnicos ni unos fines de rendimientos a corto plazo, sino que da libertad al movimiento del niño, buscando un rendimiento a largo plazo.

Es así como el deporte contribuye a aliviar la ansiedad, la depresión y disminuir conductas disociales y agresivas, está demostrado científicamente tanto con bases psicológicas como de la bioquímica del cerebro

## **1.2 OBJETIVO GENERAL**

- Colaborar mediante la enseñanza deportiva en el proceso de educación integral de los niños y niñas participantes, entendiendo siempre las enseñanzas deportivas, no como un fin en sí mismas, sino como un medio de colaboración del proceso.
- Crear hábitos deportivos e higiénicos para que en un futuro se desarrollen autónomamente y contribuyan a la consecución del estado de bienestar físico, mental y social en su etapa adulta.

## **1.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Dotar al deportista de los conceptos técnicos y tácticos adecuados a su edad y nivel de desarrollo.
- Inculcar cualidades tales como el orden, disciplina, respeto a los demás, empatía, entre otros.
- Fomentar un espíritu de esfuerzo y de responsabilidad en cooperación con el otro/a

## **1.4 DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**

El programa tiene como objetivo colaborar mediante la enseñanza deportiva en el proceso de educación integral de los alumnos que participen, entendiendo siempre las enseñanzas deportivas, no como un fin en sí mismas, sino como un medio de colaboración del proceso.

La metodología a utilizar será de mando directo y resolución de problemas. Las escuelas a implementar serán 17, la cobertura por escuela es de 25 a 30 alumnos aprox. para deportes individuales y colectivos, estos tendrán una frecuencia de 3 veces por semana, con 60 minutos por sesión. Se desarrollaran desde el mes de Enero finalizando en el mes de Diciembre. La infraestructura

que se utilizara son los recintos de la CMD (**Gimnasio Municipal y Estadio Municipal de la Pintana**), las secuelas están a cargo de profesores de Educación Física especialistas en cada disciplina deportiva. El jefe técnico de cada escuela planificara y controlara los contenidos y actividades de las escuelas deportivas, con la finalidad de asegurar el avance progresivo y metodológico de esta.

### **1.5 DISCIPLINAS DEPORTIVAS A REALIZAR**

- Deporte Individual: Atletismo, Tenis de Mesa, Tenis de Campo, Escalada Deportiva, Judo, Karate Do, Lev. Pesas, Boxeo, Patín Carrera, Patinaje Artístico, Kick Boxing, Ciclismo
- Deporte Colectivo: Fútbol Masculino y Femenino, Voleibol, Rugby.

**FECHA DE INICIO Y TERMINO:** Desde el mes de enero a diciembre del año 2018

### **1.6 BENEFICIARIOS**

Las escuelas tendrán un rango etario de 4 años a sin tope de edad, según las necesidades fisiológicas y técnicas de cada disciplina.

## 1.7 COBERTURA ESPERADA: ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

DEPORTE	DAMAS	VARONES	TOTAL
Atletismo	15	15	30
Tenis de Mesa	10	15	25
Tenis de Campo	10	20	30
Escalada Deportiva	15	15	30
Judo	10	10	20
Karate Do	5	10	15
Lev. Pesas	15	15	30
Boxeo	10	20	30
Patín Carrera	15	15	30
Patinaje Artístico	25	5	30
Ciclismo	10	10	20
Fútbol Masculino	n/a	40	40
Fútbol Femenino	40	n/a	40
Voleibol	15	15	30
Rugby	15	30	45
Kick Boxing	15	15	30
Spinning	25	5	30
Ac. Físico	30	30	60

## **2. ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA**

### **2.1 FUNDAMENTACION**

Este programa de iniciación deportiva está dirigido a los deportistas incipientes que presentan habilidades sobresalientes en la práctica del deporte, por tanto, el objetivo es continuar con el desarrollo técnico, táctico, físico y reglamentario de este, el cual tendrá que transferir y experimentar en oposiciones.

### **2.2 OBJETIVO GENEREAL**

- Mejora de las cualidades físicas y de habilidades técnico-tácticas como reglamentarias específicas del deporte.

### **2.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Incentivar la cooperación y trabajo en equipo.
- Transferencia de lo aprendido en situaciones reales de juego.

### **2.4 DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**

El programa tiene como objetivo implementar escuelas que acogerán niños de otras comunas con habilidades sobresalientes, con el fin de potenciar y mejorar los fundamentos internalizados en la etapa de formación.

## 2.5 TIPO DE DEPORTES A REALIZAR

- Deporte Individual: Atletismo, Tenis de Mesa, Tenis de Campo, Escalada Deportiva, Judo, Karate Do, Lev. Pesas, Boxeo, Patín Carrera, Patinaje Artístico, Kick Boxing, Ciclismo
- Deportes Colectivos: Fútbol Masculino y Femenino, Voleibol, Rugby.

## 2.6 FECHA DE INICIO Y TÉRMINO

- Desde el mes de Enero a Diciembre del año 2018.

## 2.7 BENEFICIARIOS

- Los alumnos (as) de 4 a 10 años de edad.

## 2.8 COBERTURA ESPERADA

### ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA

DEPORTE	DAMAS	VARONES	TOTAL
Mini Atletismo	10	15	25
Fútbol	30	30	60
Karate Do	5	10	15
Tenis de Mesa	10	15	25
Patín Carrera	15	15	30
Mini Rugby	15	30	45
Patinaje Artístico	25	5	30

## 2.9 RECURSOS NECESARIOS PARA EL PROGRAMA

Técnicos especialistas en cada disciplina, profesores de Educación Física que realizan actividades deportivas en diferentes sectores de la comuna, en cuanto a materiales deportivos necesarios para las actividades Deportivas.

### Tabla de Beneficiarios del Deporte en Edad Escolar

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS	
BENEFICIOS EN LA FASE ESCOLAR	BENEFICIOS PSICOSOCIALES
1. Reduce la obesidad	1. Mejora la autoestima y el bienestar subjetivo
2. Aumenta la frecuencia en las aulas	2. Disminuye la depresión
3. Aumenta el desempeño académico	3. Coadyuvante en el control del estrés
4. Mejora las relaciones Interpersonales	4. Permite el mantenimiento de la autonomía
5. Aumenta la responsabilidad	5. Disminución del aislamiento social
6. Disminuye la FÁRMACO dependencia	6. Mejora la auto imagen
7. Disminuye las fracciones, ya que baja el nivel de aceleramiento de los niños	7. Reduce los trastornos del comportamiento.

Beneficiarios que se encuentran en las Escuelas Deportivas Municipales que denoten cualidades físicas sobresalientes, pasaran a la siguiente etapa de Alto Rendimiento, en la que se potenciara el apoyo a la

especialización deportiva, en definitiva la tecnificación de los deportistas que cuentan con posibilidades reales de integrar una selección nacional.

### **3. ALTO RENDIMIENTO Y SELECCIONES**

#### **3.1 FUNDAMENTACION**

Dentro de las acciones a desarrollar por la Corporación Deportes Municipal de La Pintana será procurar los medios necesarios para la preparación técnica, física, psicológica y táctica de los deportistas de alto nivel de la comuna.

Para llevar a cabo este cometido, y analizando la realidad deportiva comunal, regional y nacional, se hace necesaria la detección, selección y monitoreo de nuevos deportistas que cumplan con el cambio generacional obligado de nuestros actuales representantes.

Con este fin, se pone en camino el Programa Comunal de Talentos y Selecciones Deportistas, que se debiera convenir en la base del deporte de **Alto Rendimiento**.

Programa de talentos y selecciones está dirigido a la detección de promesas deportivas y su perfeccionamiento técnico. El programa de apoyo a Talentos y Selecciones surge con el ánimo de estructurar mejor el esfuerzo de las distintas Asociaciones Deportivas, y ajustar la planificación y decisiva en la ejecución de las acciones a las necesidades y características de cada disciplina deportiva.



Se pretende seguir con estos deportes, por haber cumplido con los objetivos de competencia a nivel regional, nacional e internacional: Patín Carrera, Atletismo, Lev. Pesas, Rugby, Tenis de Mesa, Ciclismo además de incluirá y Fútbol Masculino y Femenino por la importancia de trabajar en esta edad con los jóvenes y con esto disminuir la deserción por la actividad física.

### **3.2 OBJETIVO GENERAL**

Generar la implementación de estrategias para la detección temprana de niños con talentos y capacidades excepcionales, para potenciar y mejorar los resultados.

### **3.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Apoyar a los deportistas de nivel competitivo de la comuna de La Pintana, mejorando sus condiciones físicas, técnicas y sociales, para su preparación y participación deportiva, con el propósito de mantener y alcanzar nuevos éxitos deportivos.
- Mejorar a la comuna de La Pintana como potencia deportiva regional, nacional y/o proyección internacional.

### **3.4 DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**

El programa tiene como objetivo generar e implementar escuelas que albergaran niños con talentos y capacidades excepcionales, con el fin de potenciar y mejorar los resultados de los clubes y asociaciones locales.

### **3.5 TIPO DE DEPORTES A REALIZAR**

- Deporte Individual: Patín Carrera, Atletismo, Lev. Pesas, Tenis de Mesa y Ciclismo
- Deporte Colectivo: Rugby, Fútbol

### 3.6 FECHA DE INICIO Y TÉRMINO

- Desde el mes de enero a diciembre del año 2018.

### 3.7 BENEFICIARIOS

- Los alumnos (as) de 4 años a sin tope de edad.

### 3.8 COBERTURA ESPERADA: ESCUELAS DE ALTO RENDIMIENTO

DEPORTE	DAMAS	VARONES	TOTAL
Patín Carrera	5	5	10
Atletismo	5	5	10
Lev. Pesas	2	5	7
Tenis de Mesa	3	5	8
Ciclismo	5	5	10
Rugby	2	5	7
Fútbol	4	5	9

### **3.9 RECURSOS NECESARIOS PARA EL PROGRAMA**

Profesores o entrenadores especialistas en el área a intervenir, con trayectoria y logros conseguidos. Materiales adecuados para los diferentes deportes a realizar en las escuelas.

Los deportistas que se encuentran en las escuelas de Alto rendimiento y selecciones deportivas que indiquen rasgos de alta rendimiento y que hayan conseguido destacarse a nivel nacional e internacional, tendrán la oportunidad de ser beneficiados con aportes económicos que sustentaran implementación, traslado, suplementos y vestimenta adecuada para cada área de deporte a realizar.

## **4. PROGRAMAS DEPORTIVOS ESPECIFICOS**

### **4.1 FUNDAMENTACION**

La búsqueda e identificación de sujetos con potencial para intervenir con éxito en actividades deportivas ha tomado gran importancia, por cuanto las exigencias competitivas se han incrementado desde el punto de vista cualitativo, aspecto que viene generando un mejoramiento significativo en el rendimiento y la competencia del ser humano.

En las competencias deportivas que se realizan en la actualidad, los rangos de edad a las cuales se obtiene el máximo rendimiento han disminuido en muchas disciplinas, por lo cual los jóvenes alcanzan niveles de desarrollo y excelencia a una temprana edad. Siendo los programas de las Corporación Municipal de Deportes un área excelente para la detección y desarrollo de talentos deportivos comunales.

### **4.2 OBJETIVO GENERAL**

- Apoyar a deportistas y selecciones destacadas, de diferentes disciplinas deportivas pertenecientes a la Comuna de La Pintana

#### **4.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Realizar un soporte económico a deportistas y selecciones de alto nivel competitivo para giras de competencia u otras necesidades con respecto al deporte que practican.
- Mejorar la comunicación y el estado de avance de cada uno de ellos.

#### **4.4 DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**

El programa tiene como objetivo apoyar y cooperar a algunos deportistas y selecciones destacadas de diferentes disciplinas deportivas pertenecientes a la comuna de La Pintana, que hayan logrado algún triunfo nacional e internacional.

La Corporación Municipal de Deportes de La Pintana desarrollara una pauta de evaluación o rubrica donde se evaluara los criterios de aporte a cada beneficiado y sus necesidades fundamentales a respaldar

#### **4.5 TIPOS DE DEPORTE**

- Deportes destacados en la comuna

#### **4.6 FECHA DE INICIO Y TÉRMINO**

- Desde el mes de enero a diciembre del año 2018

#### **4.7 BENEFICIARIOS**

- Deportistas destacados a nivel internacional sin importar rango etario.

### **5. PROGRAMA ADULTO MAYOR**

#### **5.1 FUNDAMENTACIÓN**

A medida que la Corporación Municipal de Deportes de La Pintana, promueve los programas específicos formativos deportivos para niños y adolescentes, con el fin de desarrollar una cultura deportiva desde la infancia, es fundamental la incorporación de programas que apunten a los rangos etarios que necesitan de la actividad física para aumentar el bienestar y calidad de vida del adulto mayor.

Son muchos los desafíos políticos, sociales y económicos que se deben enfrentar a partir de los cambios demográficos que se están generando en Chile, la gerontología social, nos está dando indicio de cómo mejorar el servicio, en cuanto a ampliar la red de protección social a A.M. enajenados del sistema económico y social, son muchos los desafíos que se deben enfrentar. Por esta razón se deben ir generando políticas públicas para potenciar la política integral del envejecimiento positivo, lo cual propone “proteger la salud funcional de las personas mayores, mejorar la integración a los diferentes ámbitos de la sociedad e incrementar sus niveles de bienestar subjetivo”.

De este modo, los entornos de participación y de vinculación social, cuando se establecen como espacios de integración y como facilitadores de un envejecimiento activo, significan recursos funcionales al logro o incremento de la calidad de vida de las personas. Por el contrario, cuando no existen instancias de participación, estos potenciales recursos se transforman en barreras y limitaciones para la actividad y el bienestar.

Por consiguiente, la recreación para adultos mayores a través de la actividad física especializada, es un proceso de trabajo participativo dinámico que conlleva a un envejecimiento positivo que facilita entender la vida de los adultos mayores como disfrutar, recrearse y tener la libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de recreación.

En cuanto a la resistencia, también llamado ejercicio cardio-respiratorio o aeróbico, actividades que permiten aumentar la frecuencia cardiaca y respiratoria por periodos prolongados, mejorando la salud del corazón de los pulmones y del sistema circulatorio, estas actividades aumentaran el vigor y regeneraran mejor la salud.

En definitiva, para lograr la participación continua de este grupo etario se requiere la colaboración de la comunidad en la identificación de sus necesidades y en conjunto buscar las soluciones a través del desarrollo de programas específicos y proyectos, los cuales son el sustento para el logro de los objetivos estratégicos propuestos por la Corporación Municipal de Deportes de La Pintana.

En el aspecto sociológico, el adulto mayor se enfrenta a nuevas condiciones de vida por la pérdida de roles familiares y sociales que se agregan a un trasfondo de enfermedades y a una

disminución de sus capacidades de adaptación. Resultan frecuentes los problemas de autoestima, depresión, distracción, diversión y relaciones sociales.

En el aspecto socio psicológico, el ejercicio mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y la ansiedad, eleva el vigor, eleva la autoestima y la imagen corporal, ofrece oportunidades de distracción e interacción social, y ayuda a mejorar el enfrentamiento al estrés de la vida cotidiana; en síntesis, mejora la calidad de vida del adulto mayor. A través del conocimiento de dichos beneficios contribuirá a perfeccionar las intervenciones de los especialistas de diferentes disciplinas que se desempeñan en la promoción del ejercicio con fines de salud.

## **5.2 OBJETIVO GENERAL**

- Mejora la calidad de vida a los adultos mayores, a través de la actividad física especializada y la vida sana en la comuna de La Pintana.

## **5.3 OBJETIVO ESPECIFICO**

- Realizar actividades de resistencia moderadas, las que deben incluir caminar, nadar y bailar.
- Desarrollar actividades para fortalecer los músculos y los huesos.
- Realizar diferentes rutinas que les permitan ser independientes.

## **5.4 DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA**

El programa busca mejorar la calidad de vida a los adultos mayores a través de la actividad física especializada por medio de ejercicios específicos de resistencia, fortalecimiento, equilibrio y posturales en ambientes recreativos. Las clases se realizarán 5 veces por semana con una duración de 60 minutos durante 12 meses.

La cobertura por taller tendrá un mínimo de 15 personas, La infraestructura será Estadio Municipal.

## **5.5 TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA**

- Deportes grupales: Baile Entretenido

## **5.6 RECURSOS NECESARIOS**

Profesores de educación física, especializados en adulto mayor, con experiencia y vinculados con la temática.

Como uno de los objetivos de la Corporación Municipal de La Pintana es fomentar la práctica deportiva, mejorar la salud de la población y su calidad de vida, se desarrollarán programas recreativos para toda la comuna, con el fin de promover la convivencia familiar y social



## **6. PROGRAMAS RECREATIVOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA A LA COMUNIDAD**

### **6.1 FUNDAMENTACIÓN**

Los talleres recreativos se focalizan en deportes, los cuales tendrán eventos masivos, con el fin de evaluar su incorporación como talleres deportivos a través de la cobertura programada.

Los talleres recreativos a la comunidad, se presentan como una práctica abierta y lúdica, en donde las actividades físicas y deportivas son efectuadas en el tiempo libre de las personas, en el cual las exigencias están al alcance de todas ellas, teniendo en cuenta su condición física y rango de edad, a su vez toda práctica deportiva está sujeta a reglas según cada especialidad establecidos de común acuerdo por los participantes.

El fin de la modalidad Deporte Recreativo es que las personas adquieran conductas de vida físicamente más activas. Es necesario destacar la transformación que está sufriendo la estructura tradicional del sistema deportivo, así como la adquisición de dimensiones culturales, sociales y de mercado son cada vez más complejas y diferenciadas, las cuales están dando lugar a cambios continuos en el sistema. Con la aparición constante de nuevos agentes sociales, modalidades físicas, deportivas y recreativas, así como, formas de práctica totalmente novedosas y en continua evolución.

## 6.2 OBJETIVO

Entregar alternativas deportivas recreativas para el buen uso del tiempo libre de la población pintanina, Incorporar la actividad física y el deporte como una herramienta más de desarrollo social e implementarlo en las distintas villas y poblaciones de nuestra comuna quien su coordinador y encargado de Responsabilidad Social es Don Gabriel Navarro. En el programa se encuentran 10 profesores y más de 500 beneficiarios además de contar con 23 Centros Deportivos Comunitarios.

Nº	TALLER	DIRECCIÓN	PROFESOR	CANT.	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
1	F								
2	Z								
3	Z								
4	Z								
5	Z								
6	Z								
7	Z								
8	Z								
9	A								
10	Z								
11	Z								
12	Z								
13	F								
14	F								
15	M								
16	F								
17	F								
18	B								
19	Z								
20	T								
21	A								
22	E								

## 6.3 ACTIVIDADES SOCIO RECREATIVAS

- Liga comunal femenina de futbolito.
- Liga comunal de Voleibol.
- Campeonato Club Deportivo Extremo Sur.
- Encuentros de Zumba – Baile Entretenido
- Recrea tu invierno.
- Día del niño.
- Actividades acuáticas (verano).
- Mes aniversario: Zumba, Fiestas costumbrista.

#### **6.4 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Satisfacer las necesidades de la población según el sector socio demográfico para la ocupación del tiempo libre.
- Fomentar el hábito por la práctica deportiva en forma sistemática de la población Pintanina.
- Promover conductas de vida saludable de la población Pintanina.

#### **6.5 DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**

La clase tendrá una duración de 60 minutos donde se inicia con un calentamiento articular y muscular, posteriormente y gradualmente se procede al ejercicio cardiovascular por medio de la música, luego se realizan 10 minutos de ejercicios básicos de localizado para finalizar con estiramiento y relajación muscular.

La cobertura por taller tendrá un mínimo de 30 personas (cantidad variable según capacidad). Estas se iniciarán en el mes de Enero finalizando en Diciembre, con una frecuencia semanal de 5 veces y 1 hora cronológica por sesión.

La infraestructura será el recinto deportivo de la Corporación Municipal de Deportes de La Pintana. La escuela estará a cargo de profesores de educación física especializados en el área, los beneficiarios tendrán el compromiso de asistir a un evento mensual de carácter masivo.

## **6.6 TIPO DE DEPORTE**

- Deporte Grupal: Baile Entretenido

## **6.7 FECHA DE INICIO Y TERMINO**

- Desde el mes de Enero a Diciembre

## **6.8 BENEFICIARIOS**

Personas desde 18 a 60 años de edad, con igualdad de género pertenecientes a todos los sectores de la comuna de La Pintana.

## **6.9 COBERTURA**

<b>DEPORTE</b>	<b>VARONES</b>	<b>DAMAS</b>	<b>TOTAL</b>
<b>BAILEACTIVO</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	<b>30</b>

## 7.0 RECURSOS NECESARIO

Profesores de educación física, con diferentes capacitaciones aprobadas para realizar diferentes disciplinas, cada taller constara de materiales deportivos necesarios para sus rutinas.

### BENEFICIOS DEL BAILE

<b>BENEFICIOS DEL BAILE ENTRETENIDO AEROBICA, ZUMBA ENTRE OTRAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN GRUPO</b>	
<b>1. Mejora la autoestima y el bienestar subjetivo</b>	El baile es una actividad recreativa y social que aporta grandes beneficios a la salud mental y bienestar emocional. Se ha comprobado que el baile ayuda a aliviar los síntomas de la depresión y fortalece la autoestima.
<b>2. Beneficia la salud física</b>	El baile al ser un ejercicio tan completo, es un ejercicio excelente para prevenir y manejar las enfermedades cardiovasculares. Ayuda a prevenir la hipertensión y a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Reduce el colesterol malo y ayuda a aumentar el colesterol bueno.

<b>3. Cauterizar calorías</b>	El baile como ejercicio regular ayuda a quemar mas calorías que nadar o montar bicicleta. Se estima que en media hora de baile se pueden quemar entre 200 y 400 calorías. Los expertos en ejercicio recomiendan el baile como un buen ejercicio para mantener un peso saludable o perder peso.
<b>4. Aumenta la flexibilidad</b>	La flexibilidad que se adquiere bailando, es uno de los grandes beneficios del baile como ejercicio físico. La mayoría de los bailes requieren que los músculos se estiren y extiendan para realizar diversos movimientos. De hecho, el baile podría ayudar a que una persona mejore su flexibilidad, aun cuando padece de un trastorno neurológico como la enfermedad de Parkinson.
<b>5. Fortalece los huesos</b>	Como ejercicio de fuerza, el baile también ayuda a fortalecer los huesos y a mantener el funcionamiento de las articulaciones. De hecho es uno de los mejores ejercicios para fortalecer los huesos sin estresar las articulaciones. Estos beneficios para los huesos se pueden reflejar a largo plazo en la prevención de ciertas enfermedades. Existe evidencia de que al baile ayuda a prevenir la artritis y la osteoporosis.
<b>6. Aumenta la capacidad de resistencia</b>	El baile es un ejercicio aeróbico que aporta los mismos beneficios que cualquier ejercicio aeróbico. Aumenta el ritmo cardíaco y la capacidad del cuerpo para recibir oxígeno.

<b>7. Aumenta la fuerza muscular</b>	El baile es uno de los mejores ejercicios para aumentar la fuerza muscular. Los movimientos de baile ejercitan diferentes grupos musculares. La repetición de estos movimientos aumentan la fuerza muscular.
<b>8. Mejora la capacidad de socialización y el capital social comunitario</b>	El trabajar los ejercicios de baile en grupo mejora notablemente la interrelación con el otro, la vinculación, aumentando el capital social a través del deporte, lo que genera más confianza, reciprocidad y participación social.

## **7 PROGRAMAS RECREATIVOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN VACACIONES DE VERANO E INVIERNO**

### **7.1 FUNDAMENTACION**

Este proyecto es una apuesta a acercar e incentivar a los niños y niñas a realizar actividades físicas a través de funciones recreativas asociadas al deporte, con el fin de ofrecerá los alumnos en vacaciones de invierno y verano una alternativa distinta que conlleva a la creatividad de la mente y a la

auto-superación, mezclando la disciplina deportiva y la creatividad de las artes del deporte entretenido que ofrece una forma original de hacer deporte y estimular la creatividad a la vez.

Además se busca acercar a los niños y niñas al conocimiento del propio cuerpo, potenciar la calidad física y artística y llegar mediante el juego y los entretenimientos a la coordinación de su cuerpo a la creatividad artística, a la confianza en ellos mismos y al respeto con otros compañeros.

## **7.2 OBJETIVO GENERAL**

- Entregar actividades lúdicas y recreativas a niños y niñas en vacaciones de invierno y verano, concientizando y educando a una vida activa y sana a través del deporte durante el tiempo libre.

## **7.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Concientizar y educar a la población participante sobre los beneficios de hacer deporte.
- Lograr que los establecimientos educacionales invitados se comprometan a participar.

## **7.4 DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**

Según el programa tiene como objetivo exponer actividades recreativas, lúdicas y deportivas a niños y niñas en vacaciones de invierno y verano concientizando a una vida activa y sana a través del deporte.



Estas se realizaran entre los meses de verano en la piscina Municipal de La Pintana en el recinto del Club de Campo y durante una semana de vacaciones de invierno en el recinto de la Universidad de Chile.

- **Vacaciones de Verano:**

Se invitaran a todos los niños, jóvenes y adultos de la comuna a participar en actividades deportivas y recreativas que se desarrollen en estos recintos. Se realizaran clases de natación y además actividades deportivo-recreativas en la jornada de la mañana.

Junto con esto se contarán con especialistas (salvavidas) en cada una de las piscinas para que resguarden la seguridad en el medio acuático en el momento que el recinto se abra para el uso público.

- **Vacaciones de Invierno:**

Se realizaran jornadas donde los niños y niñas participen de una actividad lúdica enfocada a disfrutar de la naturaleza y los animales, se realizara en un ambiente recreativo en la granja de la Universidad de Chile.

## **7.5 FECHA DE INICIO Y TERMINO**

- Vacaciones de Verano: Enero, Febrero y Marzo
- Vacaciones de Invierno: 1 semana en el mes de Julio.

## **7.6 BENEFICIOS**

- Niños y niñas desde los 4 a 14 años aproximadamente (vacaciones de invierno)
- Niños y jóvenes desde 4 a 17 años aproximadamente en actividades de natación y deportiva recreativas en la jornada de la mañana (vacaciones de verano).
- Adultos desde los 18 años, natación en jornada de la mañana (vacaciones de verano)

## **7.7 RECURSOS NECESARIOS**

Staff de animación y profesores de educación física. Todos los materiales indispensables, salvavidas y monitores.

# **8.PROGRAMAS RECREATIVOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EVENTOS MASIVOS**

## **8.0 FUDAMENTACION**

Estas actividades tienen una transcendencia social, si la cobertura es la esperada, enfocados a potenciar el deporte en masividad, la interrelación, la socialización de sus integrantes en un ámbito general y grupal. Este programa está ligado a desarrollar las interrelaciones entre el ámbito público y privado, contribuyendo a la difusión y al marketing empresarial.

Ahora en cuanto a los eventos masivos se llamaran fiestas deportivas, ya que motivarían mucho más a los que deseen hacer deporte en grupo, ya que las fiestas son formas de unión de personas con el fin de divertirse, y estarán acompañadas de agua para hidratar.

Los hombres llevan delantera, mientras un 100% de ellos es inactivo, un 60% de las mujeres hacen deporte o tienen alguna actividad física. No es todo: entre los que si hacen deporte un mayor porcentaje de encuestados al responder con quien hacen deporte eligen la alternativa con amigos con un promedio del 48% y el 100% damas quienes lideran esta opción, que también prefieren hacer deporte acompañados con amigos.

### **8.1 OBJETIVO GENERAL**

- Expandir la práctica de la actividad física a través de las fiestas masivas deportivas y/o recreativas a la comunidad de la comuna.

### **8.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Promover los beneficios del deporte.
- Concientizar de la necesidad de la práctica de la actividad física a la comunidad, a través de los eventos masivos deportivos.
- Difundir información de los beneficios de la actividad física, a través de dípticos, calendarios entre otros en cada actividad deportiva.
- Aumentar la cobertura de los eventos, informando oportunamente a la comunidad.
- Potenciar los vínculos entre las comunidades rurales y urbanas a través de las actividades deportivas.

- Exponer los diferentes deportes y sus beneficios que se realizan dentro de la comuna y sus alrededores.

### **8.3 DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Se requiere organizar eventos deportivos recreativos para unir a la comunidad a través del deporte entretenido.

Se realiza un proceso de organización de la actividad deportiva: planificación estratégica, planificación operativa, programa, difusión, ejecución, evaluación, informe de actividad.

Debemos apoyarnos organizativos de diferentes colectivos institucionales: Apoyo organizativo de las diferentes instituciones, el trabajo será en red.

Apoyo a la sociedad civil: Talleres a la comunidad, escuelas formativa, deportiva, ligas, escuelas, empresas, voluntarios, entre otros.

Apoyo en medios de comunicación: prensa, radio, televisión entre otros.

La celebración y realización de una corrida nocturna – evento deportivo que puede atraer a las empresas, siendo lo mas interesante que pueden seguir legadas al deporte, tal y como ocurre cuando un patrocinador sale satisfecho, ya que en muchas ocasiones el patrocinador no busca un rendimiento directo publicitario, sino que su sola presencia le reporta beneficios de imagen, bien por “debe estar” como empresa ligada socialmente a una localidad o área de mercado estratégica, solo por el hecho de ser patrocinador le va a reportar una serie de contactos que se puede beneficiar a futuro.

### **8.4 FECHA DE INICIO Y TERMINO**

Los eventos masivos se realizaran en Noviembre.

## **8.5 BENEFICIARIOS**

Los eventos masivos son dirigidos a toda la comunidad, mujeres, hombres, jóvenes que desean participar.

**“LA DIMENSION MAS TRANSCENDENTAL DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA, ES QUE AYUDA A LIBERAR ENDORFINAS, LLAMADAS HORMONAS DE LA FELICIDAD”**

## **9. PROGRAMAS DE SALUD - OBESIDAD**

### **PSICOMOTRICIDAD CON ENFOQUE A LA OBESIDAD**

#### **9.1 FUNDAMENTACION**

La psicomotricidad permite el desarrollo integral del niño a través de la interacción del cuerpo con el medio externo; de esta manera el movimiento y la persona se relacionan y activan para llevar al niño a un desarrollo total y al equilibrio en sus dimensiones: motriz, afectiva, cognitiva y social.

Los juegos psicomotrices, llevan consigo una gran cantidad de tareas motrices, proporcionando al niño una gran riqueza motriz, las cuales son aplicables a cualquier deporte que el niño practique en sus etapas posteriores, ya sea un deporte individual, colectivo, de colaboración y oposición.

La importancia de realizar estos juegos aumenta en niños de edades tempranas, que van desde 2 a 6 años, puesto que contribuyen el primer contacto del niño con el deporte, hay una fuerte evidencia

de tipo teórica que nos indica que el ejercicio físico tiene una fuerte influencia en factores que no se habían considerado anteriormente.

## **9.2 OBJETIVO GENERAL**

- Desarrollar las habilidades motrices básicas en alumnos de 2 a 6 años de edad de la comuna de La Pintana.

## **9.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

### **Psico-motores**

- Trabajar la motricidad general.
- Coordinar movimientos básicos (correr, saltar, trepar, caminar...) con las habilidades y destrezas motrices (manejos de objetos, golpes).
- Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices, así como la estructuración espacio-temporal.
- Realizar todo tipo de desplazamientos, pases, manipulaciones y, adaptar, manejar, lanzar, golpear, recepcionar e interceptar objetos y móviles.
- Potenciar la bilateralidad, y la independencia de los distintos segmentos corporales, cabeza, extremidades, tronco...
- Desarrollar el equilibrio; tanto estático como dinámico, y la actitud corporal.

## **Socio-afectivos**

- Fomentar la relación y la comunicación interpersonal de los niños.
- Aceptar las normas establecidas en los juegos.
- Sentir atracción por el deporte.
- Participar e integrarse en un grupo de gente.

## **9.4 DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**

La comunicación motriz, a través del juego y el deporte, implica intercambios de mensajes por medio de señales, de gestos; un intercambio de información significativa en la praxis deportiva, en situaciones de cooperación, de oposición o de cooperación-oposición, entre quienes participan simultáneamente en tales actividades.

El proyecto tiene como objetivo desarrollar las habilidades motrices básicas en alumnos de 2 a 6 años de edad, para lo cual se recurrirá a la metodología de mando directo.

## **10. PROGRAMAS MESAS DE TRABAJO JUNTAS DE VECINOS Y ORGANIZACIONES DEPORTIVAS**

### **10.1 PROGRAMAS MESAS DE TRABAJO JUNTAS DE VECINOS Y ORGANIZACIONES DEPORTIVAS**

Hoy las asociaciones deportivas, organizaciones comunitarias y organismos de gobierno, ejecutan un sinnúmero de actividades deportivas en la comuna, por lo que se hace imprescindible escuchar las necesidades y propuestas, coordinar actividades y generar alianzas para el desarrollo integral del deporte pintanino. Planificar en un escritorio sin saber lo que está pasando con las actividades

deportivas que se realizan en la comuna, sería improvisar y probablemente fracasar. Por lo que se propone generar estas mesas.

## **10.2 OBJETIVO GENERAL**

- Promover el fortalecimiento de las asociaciones deportivas comunales, teniendo en cuenta su rol, para, con, en conjunto con la Corporación Municipal de Deportes de La Pintana, generar estrategias de apoyo al desarrollo del deporte en la comuna.

## **12.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Incrementar la práctica de la actividad física, deportiva recreativa.
- Promover el deporte, a través de estrategias de difusión potentes.
- Identificar fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de las organizaciones deportivas,
- Generar estrategias para disminuir o eliminar debilidades y amenazas.
- Planificar eventos, en función de los beneficiarios, actividades y recursos disponibles que involucren a la comuna.
- Generar competencias y/o actividades deportivas de gran impacto y de calidad para la comuna.
- Establecer redes de apoyo, para mejorar la organización y desarrollo de competencias comunales.
- Desarrollar estrategias que potencien la formación de deportistas destacados en las distintas disciplinas deportivas.
- Desarrollar el deporte formativo, a través de escuelas deportivas y capacitación de técnicos. Mejorar la utilización y distribución de espacios deportivos de la comuna.



- Crear proyectos de infraestructura deportiva, que atienden a las actuales necesidades deportivas de las asociaciones.
- Implementar capacitaciones permanentes de dirigentes deportivos.
- Buscar y exponer diversas fuentes de financiamiento para las actividades de las asociaciones.
- Aumentar las competencias de los dirigentes de las organizaciones para la postulación y realización de proyectos deportivos, a organismos públicos y privados.
- Generar capacitaciones de árbitros y crear instancias para incorporar nuevos árbitros en las distintas disciplinas deportivas.
- Lograr establecer una estrategia que regule la duplicidad de jugadores o deportistas de una misma disciplina, como beneficiarios en distintas ligas o asociaciones.
- Formar y desarrollar una mesa de trabajo con diferentes instituciones para coordinar planes, programas y actividades, para evitar la duplicidad económica.

#### **12.4 DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**

Se realizan reuniones, durante todo el año, con asociaciones deportivas, organizaciones comunitarias y organismos gubernamentales.

#### **12.5 FECHA DE INICIO Y TÉRMINO**

Se trabaja desde los meses de Enero a Diciembre, los 12 meses del año con las asociaciones.

#### **12.6 BENEFICIARIOS**

Este programa será enfocado a beneficiar a la población Pintanina en general, en todas sus edades y género.

# FORTALECER LA INSTITUCIONALIDAD

## LINEA DE ACCION: CAPACIDAD DE GESTION

### 14. ASOCIACION CON ENTIDADES DEPORTIVAS Y RECRATIVAS

#### 14.1 FUDAMETACION

Este programa nace con la finalidad de apoyar iniciativas deportivas de actores en el quehacer local, como entendiendo que el desarrollo deportivo de una comunidad es el resultado de un trabajo mancomunado de diversos actores, los cuales apoyan indistintamente a las diversas disciplinas deportivas, incluso traspasando los límites geográficos.

Se pretende potenciar el desarrollo deportivo, beneficiando a las organizaciones deportivas con domicilio en la comuna de La Pintana con los siguientes parámetros:

- a) Beneficio Organizaciones Deportivas:** que tiene por objetivo financiar o apoyar los siguientes conceptos:
- Asesoría técnica de la CMD para la elaboración y presentación de proyectos deportivos a los diferentes organismos públicos y privados.
  - Financiamiento compartido de proyectos y/o actividades de fortalecimiento institucional, como capacitaciones, visitas d expertos, etc...
- b) Beneficio Implementación y Equipamiento:** que tiene por objeto la compra de bienes muebles, necesarios para el cumplimiento de los propósitos de las organizaciones deportivas de La Pintana.

**c) Apoyo a Actividades deportivas locales:** Entrega de recursos económicos compartidos para eventos y actividades que se efectúen en la comuna de La Pintana por parte de organizaciones deportivas de la comuna.

**d) Apoyo Deportista Local:** Entrega de recursos económicos para deportistas destacados de la comuna de La Pintana, en cualquiera de las disciplinas deportivas definidas en el plan de deportes de la comuna de La Pintana.

## **14.2 RECURSOS NECESARIOS PARA EL PROGRAMA**

La corporación municipal de deportes de La Pintana, destinara recursos para el apoyo de actividades deportivas en la comuna de La Pintana con asociaciones locales, para ello las organizaciones deportivas de la comuna deberán realizar una solicitud de acuerdo al “Reglamento del programa de apoyo a deportistas y organizaciones deportivas”.

### **Conclusiones.**

La C.M.D debe cumplir con todos los requerimientos que estén y surjan desde la comunidad, optimizando la herramienta del deporte, la actividad física y la recreación para una entrega de un servicio eficiente a nuestros beneficiarios.

Se debe cumplir rigurosamente la calendarización acordada y el método de trabajo, así como también las prestaciones de servicios.

Se debe ser una corporación presente y cercana, de trabajo en terreno. Debe ser una corporación proactiva en su financiamiento y postular a distintos fondos concursables y donaciones para así crecer aún más y no solamente subsistir a costa del presupuesto municipal.

Debe ser una corporación abierta a la comunidad todos los posibles días del año.