

PARQUES ACTIVOS KURODA

CAPACITACIÓN E INNOVACIÓN



**PARQUES
ALEGRES**
Dale vida a tu parque I.A.P.

Proyecto

PARQUES ACTIVOS KURODA



**PARQUES
ALEGRES**
Dale vida a tu parque I.A.P.

¿EN QUÉ CONSISTE?

- En activar parques mediante disciplinas 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.
- Acceder a programas de entrenamientos de buena calidad, de bajo costo y a unos pasos de sus viviendas.
- Promueve los valores y la activación post pandemia



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 el aprendizaje de competencias requeridas para la administración y ejecución de un proyecto de activación de parques de manera sostenible.
- 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).



METODOLOGÍA DEL PROGRAMA.



01

El comité participante debe organizar y lograr hacer sostenible una clase de nueva creación, con actividades deportivas, físicas o recreativas.

En un periodo de 6 Semanas.

02

Los actores reciben una capacitación previa para dar inicio con el programa

Consiste en explicar detalladamente el rol de cada actor en el proyecto.

03

- 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.**

METODOLOGÍA DEL PROGRAMA.



**PARQUES
ALEGRES**
Dale vida a tu parque I.A.P.

04

Para seguir activos, el patrocinio requerido cada semana debe ser menor al de la semana anterior.

Es decir, la cantidad de alumnos debe ir aumentando cada semana.

05

- Al finalizar la sexta semana el costo de la clase y del salario del promotor deportivo sera cubierto totalmente por las cuotas de los alumnos participantes.

06

Al término de la sexta semana, se suspende el patrocinio ofrecido

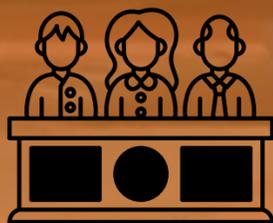
y la clase se vuelve sustentable con el pago de los alumnos.



1. b desenfocar
2. d tambores redobles

1. Actores, funciones y requisitos para formar parte del programa





**La función del
comité**



**La función de
los asesores de
Parques
Alegres, IAP.**



**La función de
los
entrenadores**



**La función del
patrocinador**



**PARQUES
ALEGRES**
Dale vida a tu parque I.A.P.

**La Función de
Parques
Alegres, IAP.**

ANTES

**1. SELECCION DE LA
ACTIVIDAD:
Identificar qué
actividad será de
mayor impacto
dependiendo de la
población**



Lista de actividades recomendadas:

Adultos, adolescentes, niños

Fútbol

Voleibol

Fút beis

Softbol

Parkour

Crossfit

Danzas o bailes

Basquetbol

Karate

Box

Tae kwn do

Jazz

Juegos recreativos

Gimnasia Básica

Yoga

Pilates

ping pong

Bádminton

Adulto mayor

Cachibol

Taichi

Yoga

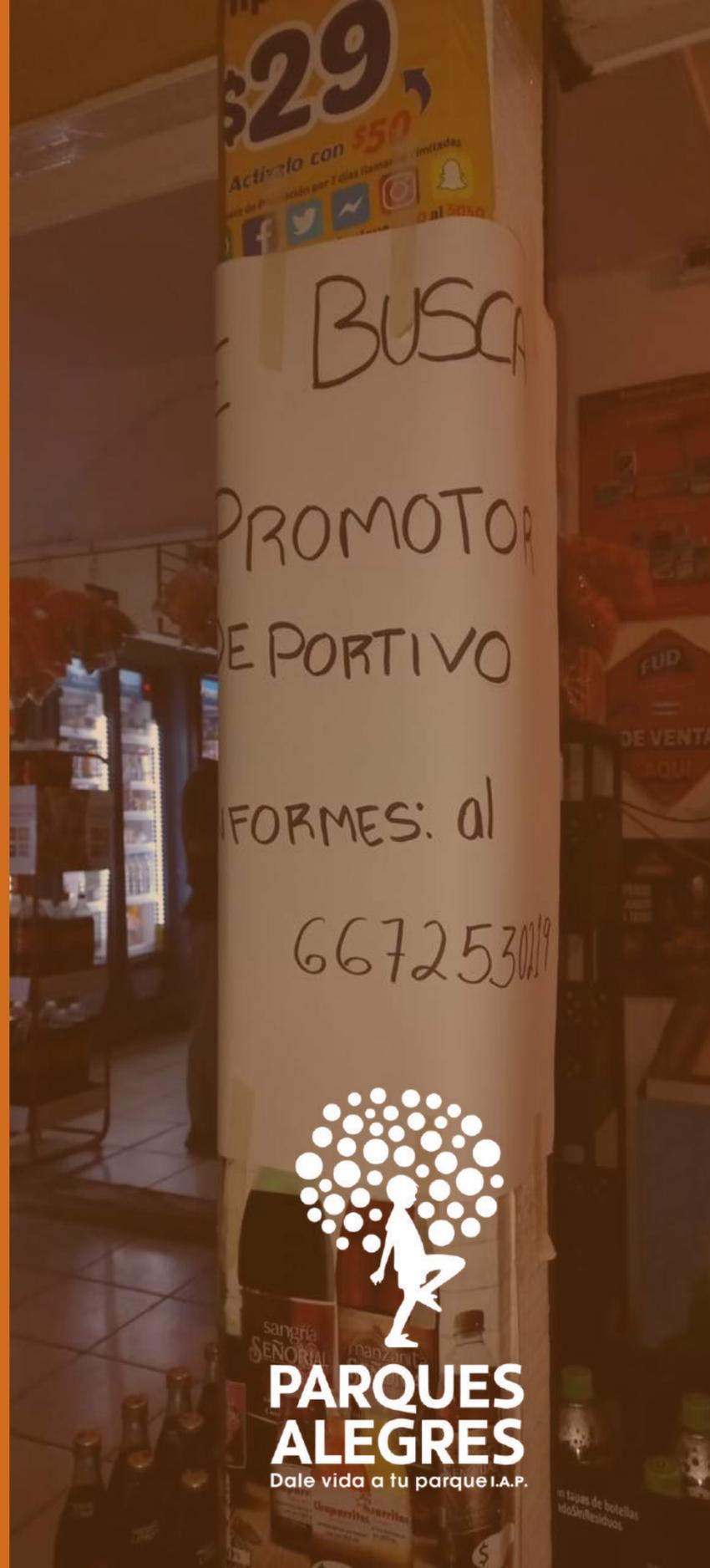
Danzas o bailes

Entrenamiento funcional

Ejercicios terapeuticos

ANTES

2. **Buscar al promotor deportivo de preferencia que sean personas que vivan en la comunidad.** Pueden usar cartulinas o difusión digital.



3. Generar alianza:

- Establecer horarios y días
- Solicitar al promotor un plan de actividades de un mínimo de seis semanas y enviarlo al asesor.

ANTES



PARQUES ALEGRES
Dale vida a tu parque I.A.P.

4. Contratar al promotor deportivo. El contrato se hará a través de una carta compromiso. (Como recomendación)

BASE							
Microciclo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes (OPCIONAL)	Sábado	Domingo
1	45' al 65-70% (sprint de 12'' a tope cada 5')	DESCANSO	3x15' al 80-85% (recuperación de 2' entre repeticiones)	DESCANSO	45' al 65-70% (sprint de 12'' a tope cada 5')	DESCANSO	3h al 60-70% (Test)
2	50' al 65-70% (sprint de 12'' a tope cada 5')	DESCANSO	3x15' al 80-85% (recuperación de 2' entre repeticiones)	DESCANSO	50' al 65-70% (sprint de 12'' a tope cada 5')	DESCANSO	3h al 60-70%
3	55' al 65-70% (sprint de 12'' a tope cada 5')	DESCANSO	4x15' al 80-85% (recuperación de 2' entre repeticiones)	DESCANSO	55' al 65-70% (sprint de 12'' a tope cada 5')	DESCANSO	3h30' al 60-70%
4	60' al 65-70% (sprint de 12'' a tope cada 5')	DESCANSO	4x15' al 80-85% (recuperación de 2' entre repeticiones)	DESCANSO	60' al 65-70% (sprint de 12'' a tope cada 5')	DESCANSO	4h al 60-70%
5 Asimilación	60' al 60-70%	DESCANSO	60' al 60-70%	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	Libre

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 I.A.P.

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" apoyará con la promoción y difusión impresa y digital de las clases.

SEPTIMA: "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 ofensivas 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 EL INTERVIENEN EN LA UNIÓN DE LOS TESTIGOS.

_____ ENTRENADOR/A DE _____ REPRESENTANTE DEL COMITÉ DEL PARQUE

ANTES

5. Entregar al asesor un programa de difusión con estrategias

MES

SEMANA 1	LUNES 3 Pegar cartulinas	MARTES 4 enviar flyer por whats app	MIERCOLES 5 Subir flyer a Facebook	JUEVES 6 Repartir volantes	VIERNES Solicitar a los vecinos compartan en sus estados
SEMANA 2	Lunes 10 Repartir volantes	Martes 11	Miercoles 12	Jueves 13 Pegar poster en las tiendas	...
SEMANA 3					
SEMANA 4					
SEMANA 5					
SEMANA 6					

ANTES

6. Datos bancarios donde se recibirán los pagos del promotor.

Estos datos deberán ser de un miembro del comité de parques.

An illustration of a clipboard with a brown clip at the top. The clipboard has a light green sheet of paper with a form. On the left side of the form is a blue silhouette of a person's head and shoulders. To the right of the silhouette are several horizontal lines for text entry. The first line is followed by the text 'NOMBRE COMPLETO'. The second line is followed by 'NOMBRE DEL BANCO'. The third line is followed by 'NUMERO DE TARJETA'. There are two more empty lines below.

DURANTE

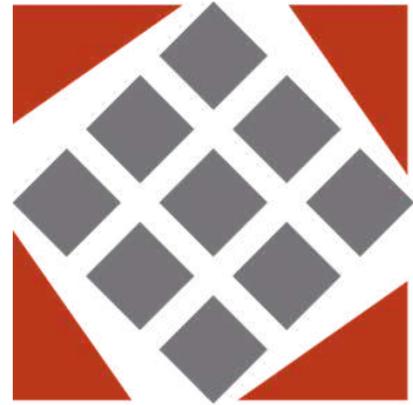
La función del comite de parques

1. Cobrar, tomar asistencia, tomar fotos de manera semanal, coordinarse con el promotor.

2. Enviar evidencias al asesor FOTOS, VIDEOS, LISTA DE ASISTENCIA Y REPORTE DE INGRESO SEMANAL.

3. Control de ingresos y egresos de las actividades y del pago realizado al promotor. (RECIBO)

FUNCIÓN DEL PATROCINADOR



Interceramic®

Simplemente lo mejor

¿Cómo funciona el patrocinio?

Esté sera correspondiente a la diferencia de salarios del promotor deportivo por un periodo de 6 semanas.

Solicita evidencias

Que muestren el desarrollo del programa para su recepción en tiempo y forma.

Deposita el patrocinio

a la cuenta bancaria proporcionada por cada uno de los comités de parques participantes.

Evaluación de impacto

- Evaluar los resultados del programa para su permanencia futura.

LA FUNCIÓN DE PARQUES ALEGRES, IAP.

1. proponer comités de parques



- Con un nivel de organización suficiente y adecuado para la participación en este proyecto.

2. Seguimiento



Darle seguimiento al desarrollo del proyecto a través de los asesores de Parques.

3. Reportes



Documentar evidencias y enviar reportes solicitados al patrocinador.

4. Evaluar impacto



Evaluar junto con el Patrocinador los resultados del proyecto para su permanencia futura.

La función de los entrenadores:



- **Capacitación:** Asistirá a la capacitación para entrenadores
- **Plan de entrenamiento:** Hara entrega del mismo al comité antes de iniciar las clases, con un mínimo 6 semanas.
- **Horarios:** Cumpliran con los establecidos, cualquier situación deberá platicar con el responsable del comité del parque.
- **Difusión:** Apoyará al comité
- **Asistencia:** Tomar lista diaria
- **Evidencia:** Entregará reporte semanal de asistentes.
- **Fondos recaudados por cuotas:** Ponerlo a disposición del comité de parques y se deberán generar evidencias en la entrega - recepción de estos fondos. (usar recibo)

La función de los asesores de Parques Alegres, IAP.



Fase 1

Identificación de parques activos



Fase 2

Difusión y promoción del proyecto



Fase 3

Inscripción de comités



Fase 4

Seguimiento del proyecto

Con buen nivel de participación

Selecciona los que guste asegurando la participación de al menos 5.

El asesor da a conocer el proyecto con sus comités (En que consiste y requisitos de participación) puede usar el sig. ejemplo:

Te invito 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.

Motiva a los comités (beneficios y parques exitosos).

Invitar al comite a la capacitación

Solicitar los datos para el deposito y explicará como funcionará

Asesorá al comité sobre la contratación del promotor

Solicitará al comité un programa de difusión de 6 semanas

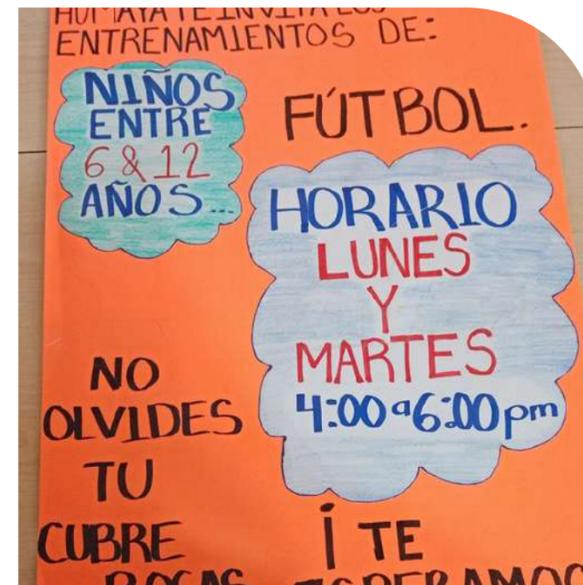
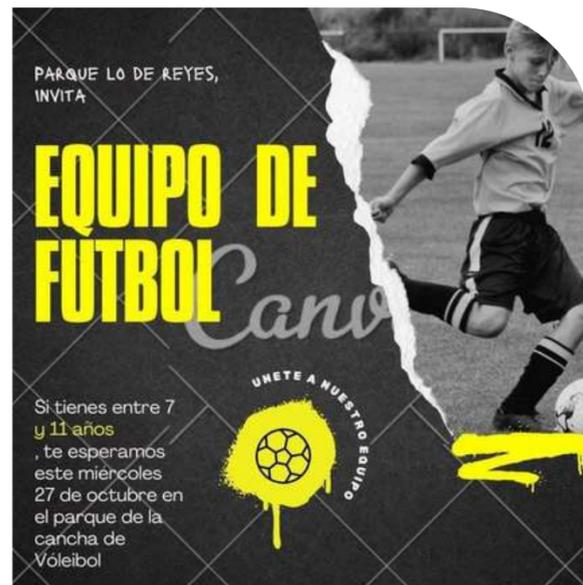
Solicitará al comité y promotor evidencias semanales de: lista de asistencia, de difusión, de testimoniales, estados de ingresos, egresos, pagos al promotor y el programa de entrenamiento.

Recibir las evidencias de las clases y las listas de asistencia

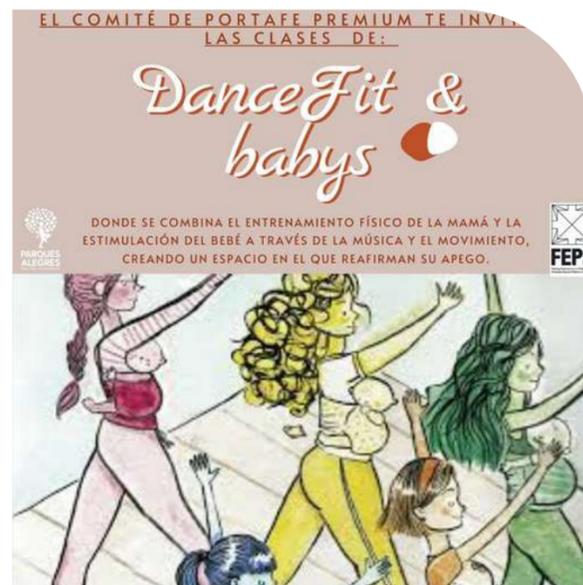
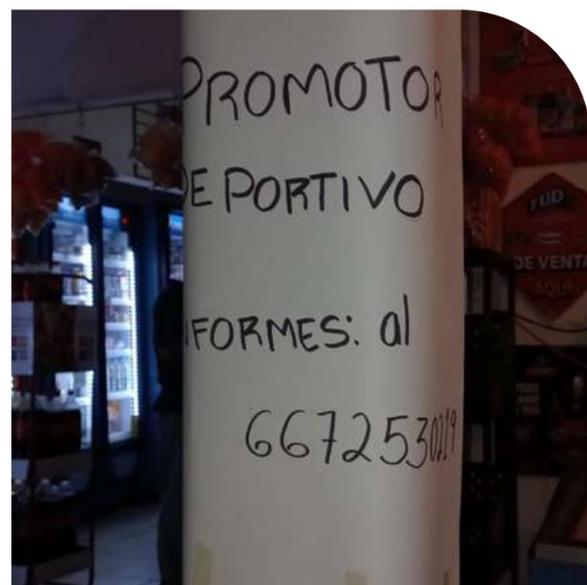
Elabora en tiempo y forma los datos solicitados para los reportes y pagos correspondientes

Deberá incluir todos los datos solicitados anteriormente para que salga el pago del promotor deportivo semanalmente.





REPORTE DEL PROGRAMA “PARQUES ACTIVOS KURODA” (5 SEMANAS ACTIVAS 2021)



8 parques activos
187 beneficiarios
436 asistencias
Ingresos de los alumnos \$12.230,00
Ingresos del patrocinador \$ 17.570,00

¡Gracias por visitar nuestro canal!

¿Tienes alguna duda? Consulta el manual y contactame!!,

WWW.PARQUESALEGRES.ORG

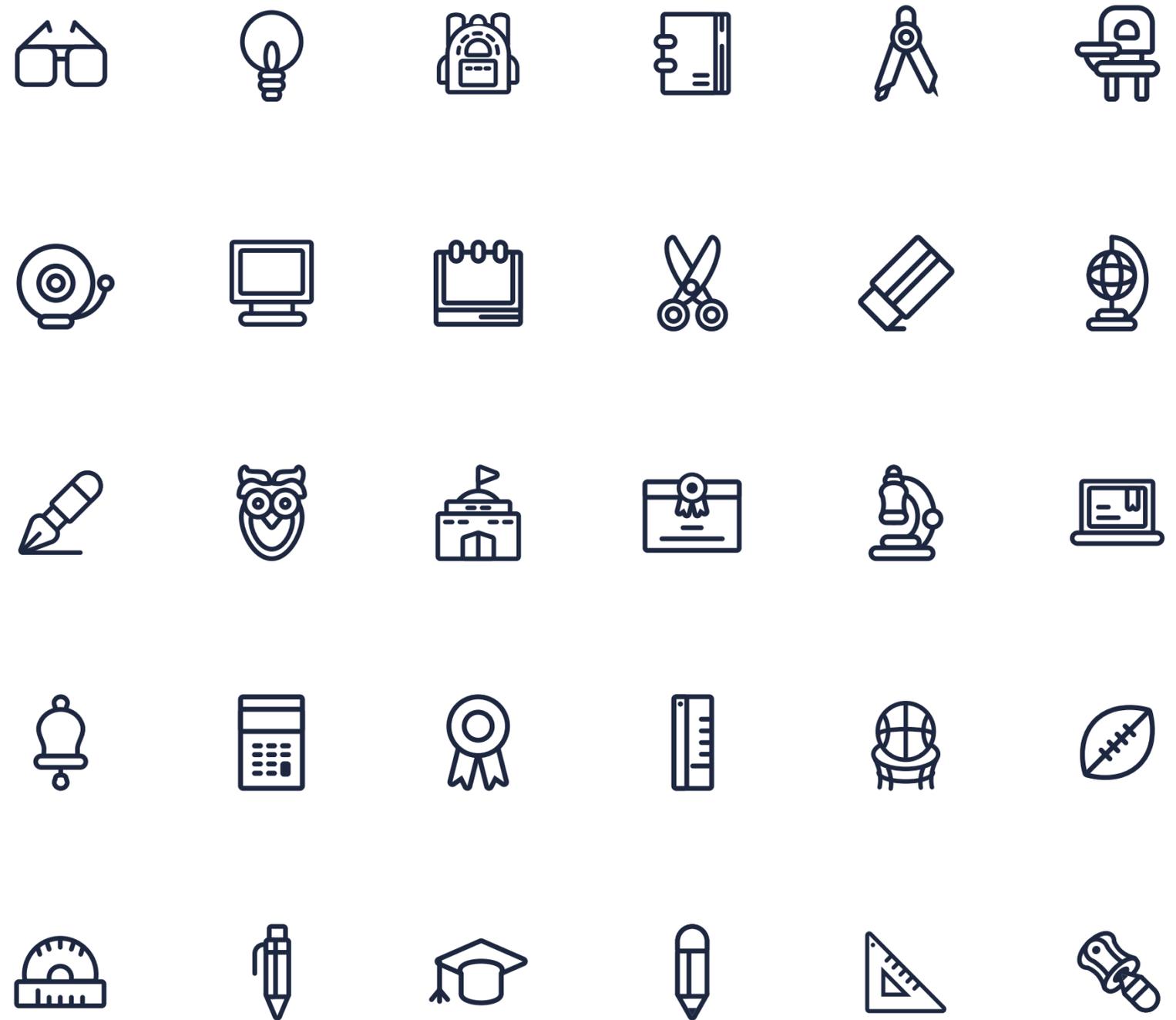
Tik tok: parquesalegresiap

Facebook e Instagram: Parques alegres

Página de recursos

Utiliza estos iconos e ilustraciones en tu presentación de Canva.

¡Diviértete diseñando!



Página de recursos

Encuentra la magia y la diversión en las presentaciones con Canva Presentations. Pulsa las siguientes teclas mientras estás en el modo Presentación.

B para desenfocar

C para confeti

D para redoble

O para burbujas

Q para pedir silencio

X para cerrar

Cualquier número del 0 al 9 para un temporizador