



¡ POSGRADOS !

MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS

RPC-SO-37-No.696-2017

OPCIÓN DE
TITULACIÓN:

PROYECTOS DE DESARROLLO

TEMA:

DESARROLLO DE UN PROYECTO PARA LA
IMPLEMENTACIÓN DE ESCUELA DE FORMACIÓN
INTEGRAL DEPORTIVA EN LA CIUDAD DE AZOGUES

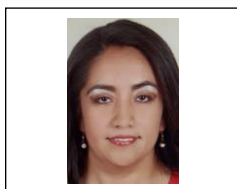
AUTOR:

ROCIO ALEXANDRA FALCONI CRESPO

DIRECTOR:

PAOLA ESTEFANIA CARRERA HIDALGO

CUENCA - ECUADOR
2020

Autora:***Rocío Alexandra Falconí Crespo***

Ingeniero en Administración de Empresas
Candidata a Magíster en Administración de Empresas, Mención
Gestión de Proyectos por la Universidad Politécnica Salesiana –
Sede Cuenca.

raflaquita@gmail.com

Dirigido por:***Paola Estefanía Carrera Hidalgo***

Internacionalista
Master Universitario en Planificación de Proyectos de Desarrollo
Rural y Gestión Sostenible

pcarrera@ups.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

DERECHOS RESERVADOS

©2020 Universidad Politécnica Salesiana.

CUENCA – ECUADOR – SUDAMÉRICA

FALCONI CRESPO ROCIO A.

***DESARROLLO DE UN PROYECTO PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE
ESCUELA DE FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA EN LA CIUDAD DE
AZOGUES***

RESUMEN

El objetivo del presente proyecto es el analizar la viabilidad de la creación del Centro de Formación Integral Deportiva en la Ciudad de Azogues para apoyar al desarrollo de las personas en un ámbito de la recreación, formación y superación social, impulsando la cultura física mediante la disciplina del atletismo con un manejo sostenible que mejore la calidad de vida de los seres humanos de la ciudad y sus alrededores.

La viabilidad financiera y técnica del proyecto se determinan empleando las técnicas de recopilación y análisis de datos aplicados a la información, tomando fuentes primarias y secundarias, junto con la revisión de la literatura enfocada a información relevante del Cantón Azogues, libros y otros estudios enfocados en el deporte como parte importante de la formación del ser humano. Se empleó también la observación, encuestas y entrevistas para formular proyecciones, cuadros estadísticos y gráficos.

Posterior al análisis se ha obtenido como resultado la viabilidad, rentabilidad y sostenibilidad del proyecto, el mismo que contribuye con el desarrollo local al brindar a la ciudadanía un lugar donde pueda practicar deporte a través de una formación integral en la disciplina de atletismo, generando un beneficio social a la colectividad Azogueña y de la Provincia. Los resultados de la evaluación económica demuestran la factibilidad de llevar a la práctica la ejecución del proyecto.

Palabras clave: Proyecto, deporte, salud, centro deportivo, formación integral

ABSTRACT

The aim of this Project is to analyze the viability of creating a sports training center in the City of Azogues, Cañar, Ecuador in order to contribute to the development of people in a recreational and training environment that promotes social improvement and promotes physical culture through the discipline of athletics with proper management that helps to improve the quality of life of people in the city and its surroundings.

To determine the technical and financial viability of the project, data collection and analysis techniques were applied, taking primary and secondary sources, together with a review of the literature focusing on relevant information from Azogues, books and other studies about sport as an important part of human wellbeing. Observation, surveys and interviews were also carried out in order to formulate projections, statistical tables and graphs.

After the analysis, it has been demonstrated the viability, profitability and sustainability of the project, that also contributes to local development by providing citizens with a place where they can practice sports through an integral training program in the discipline of athletics, generating a social benefits for the population. The results of the economic evaluation shows the feasibility of putting the Project in to practice.

Keywords: Project, sport, health, sports center, integral training program

Contenido

CAPITULO I	1
1. Diagnóstico y Problema	1
1.1. Situación Actual del Área de Intervención del Proyecto:	1
1.1.1. Localización y límites.	2
1.1.2. Población.	3
1.1.3. Educación.	7
1.1.4. Migración.	8
1.1.5. Infraestructura Básica y Servicios Públicos.	8
1.1.6. Sistema Vial.	9
1.2. Identificación, descripción y diagnóstico del problema.....	9
1.3. Línea Base del Proyecto.....	14
1.4. Análisis Oferta y Demanda de Centros Deportivos / Espacios Deportivos	16
1.4.2. Demanda. El análisis de la demanda comprende los siguientes conceptos:	17
1.4.3. Estimación del Déficit o Demanda Insatisfecha (Oferta – Demanda).	19
1.5. Identificación y Caracterización de la Población Objetivo	20
CAPITULO II	22
2. Objetivos del Proyecto:.....	22
2.1. Objetivo General	22
2.2. Objetivos Específicos:.....	22
2.3. Indicadores de Resultados (Definición de Indicadores).....	23
2.4. Matriz de Marco Lógico	24
CAPITULO III.....	26
3. Viabilidad Técnica	26
3.1. Ubicación	26
3.2. Especificaciones Generales Del Proyecto.....	26
Excavación a máquina	27
Excavación Manual.....	27
Desalojo.	27
Material de Reposición	27
Acabado de obra básica.....	28
Sub-base clase I.....	28
Bordillo de hormigón incluye encofrado	28

Cajas de revisión incluye encofrado	29
Tubería para dren d= 110 mm.....	29
Material para dren	29
Tubería evacuación d= 160 mm.....	29
3.3. Planos de la pista.....	30
3.4. Propuesta plan de entrenamiento	¡Error! Marcador no definido.
3.4.1. Calentamiento.	33
CAPITULO IV.....	¡Error! Marcador no definido.
1. Viabilidad Financiera y/o Económica.....	¡Error! Marcador no definido.
1.1. Inversión.	¡Error! Marcador no definido.
1.2. Costos de Producción.....	¡Error! Marcador no definido.
1.3. Ingresos.....	44
1.4. Vida útil.	48
1.5. Valor Presente Neto.	50
1.6. Tasa Interna de Retorno.	50
1.7. Relación Beneficio Costo.....	51
1.8. Análisis de Sostenibilidad.....	51
CAPITULO V:.....	53
2. Presupuesto	53
2.1. Estructura de Ejecución	53
2.2. Estructura Funcional y Manual de Funciones.....	55
2.3. Cronograma Valorado por Componente y Actividad	61
3. Conclusiones y Recomendaciones	63
3.1. Conclusiones	63
3.2. Recomendaciones	64
4. Referencias Bibliográficas	65
5. Anexos	66

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Población del Cantón Azogues	3
Tabla 2 Población por edad y sexo de Azogues	5
Tabla 3 Infraestructura básica y servicios públicos	9
Tabla 4 Población de Referencia con proyección al año 2019	17
Tabla 5 Población demandante potencial con proyección al año 2019	18
Tabla 6 Población demandante efectiva con proyección al año 2019	18
Tabla 7 Población demandante efectiva con proyección al año 2019	19
Tabla 8 Población por edad y sexo	20
Tabla 9 Matriz de Marco Lógico	24
Tabla10 Especificaciones Técnicas	27
Tabla 11 Plan de entrenamiento.....	32
Tabla 12 Plan de calentamiento	36
Tabla 13 Trabajo especial	39
Tabla 14 Materiales y suministros	42
Tabla 15 Amortizaciones	43
Tabla 16 Ingresos	44
Tabla 17 Ingresos: Infantiles.....	45
Tabla 18 Ingresos: Menores.....	46
Tabla 19 Ingresos: Prejuvenil	47
Tabla20 Ingresos: Adultos	47
Tabla 21 Flujo Neto de Caja	49
Tabla 22 Presupuesto	54

Tabla 23 Perfil del Administrador del Proyecto	56
Tabla 24 Perfil del Contador	57
Tabla 25 Perfil del Médico	57
Tabla 26 Perfil del Nutricionista	58
Tabla 27 Perfil del Psicólogo	58
Tabla 28 Perfil del Fisioterapeuta	59
Tabla 29 Perfil del Entrenador	60
Tabla 30 Perfil del Monitor.....	60
Tabla 31 Cronograma	61

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Mapa de Macro localización de la Ciudad de Azogues, la misma que se encuentra en América del Sur de la República del Ecuador.	2
Figura 2. Mapa Localización de la Ciudad de Azogues, que es la capital de la provincia del Cañar mapa del GAD de la Provincia del Cañar	3
Figura 3. Mapa Micro localización de la Ciudad de Azogues, con sus parroquias rurales y el área urbana de Azogues en donde se emplazará el proyecto, mapa del GAD Municipal de Azogues. .	3
<i>Figura 4.</i> Grupos de edad por Sexo de la Ciudad de Azogues, las mismas que según el INEC distribuye cada cuatro años.	4
Figura 5. Árbol de Problemas, a través de la técnica de la lluvia de ideas se determina en forma negativa las causas y efectos de que la práctica del deporte en la ciudad es inadecuada.	14
Figura 6. Ubicación del sitio del proyecto, el mismo que está ubicado en el área urbana de Azogues, vía a la parroquia de Luis Cordero, de la vía Azogues- Matrama – Mazar. Elaborado por el Autor y de Google Maps 2018.....	26
Figura 7. Planos de la pista, se puede observar a detalle lo que debe contener una pista con sus dimensiones específicas para la práctica del atletismo.	31
Figura 8. Ejercicios de Flexibilidad, en lo que se puede observar en cada figura y la forma de realizar el ejercicio.	35
<i>Figura 9.</i> Estructura Organizativa, de funcionamiento del proyecto en el momento de su ejecución.	54

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1: Árbol de Objetivos	66
Anexo 2: Autorización y consentimiento para la realización de fotografía y uso de imágenes ...	67
Anexo 3: Libro de Observación	68
Anexo 4: Registro Fotográfico de la Observación.....	72
Anexo 5: Formato de la Encuesta	77
Anexo 6: Resultados de la Encuesta	79
Anexo 7: Plan de Trabajo por Categoría.....	81

CAPITULO I

1. Diagnóstico y Problema

1.1. Situación Actual del Área de Intervención del Proyecto:

La reducción de la pobreza continúa siendo un desafío para gobiernos nacionales y locales, en un contexto de cambios sociales, políticos y económicos. En la década pasada en América Latina se logró grandes avances, pero desde el 2015 se han registrado retrocesos, particularmente en la pobreza extrema. Para el Ecuador mejorar la calidad de vida, desarrollar capacidades, contar con un sistema económico que promueva igualdad a través de la redistribución social y territorial de los beneficios es un reto. Por esta razón, los Gobiernos Autónomos Descentralizados buscan mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, para lo cual, la diversificación productiva y el crecimiento de la economía deben dirigirse a alcanzar cambios estructurales que permitan la emancipación del ser humano, la reproducción de su vida con dignidad a través del cumplimiento progresivo de los derechos de educación, salud, empleo, vivienda; la reducción de la inequidad social en un entorno participativo y de creciente cohesión social. Por ello, es necesario superar las definiciones clásicas de pobreza medidas por el ingreso, el consumo, y la satisfacción de necesidades mínimas y avanzar hacia una concepción multidimensional del desarrollo que dé cuenta del ejercicio real e igualitario de derechos, construyendo ciudadanos íntegros y transformadores de su propia vida.

El área de intervención del proyecto es importante para conocer las características de la ciudad de Azogues:

1.1.1. Localización y límites. Azogues está ubicado dentro de la zona austral del Ecuador; y sus límites son los siguientes: por el Sur Cuenca y Paute, por el Norte Alausí, por el por el Oeste Cañar, Biblián y Déleg y por el Este Sevilla de Oro y Paute.

Azogues es la capital de la provincia del Cañar tiene una extensión territorial de aproximadamente 12.2471 hectáreas (1.224 Km²). La cabecera cantonal de Azogues tiene las siguientes parroquias urbanas que son San Francisco, Bayas y Borrero y; las parroquias rurales son Guapán, Cojitambo, Javier Loyola, Luis Cordero, San Miguel, Taday, Pindilig y Rivera.



Figura 1. Mapa de Macro localización de la Ciudad de Azogues, la misma que se encuentra en América del Sur de la República del Ecuador.

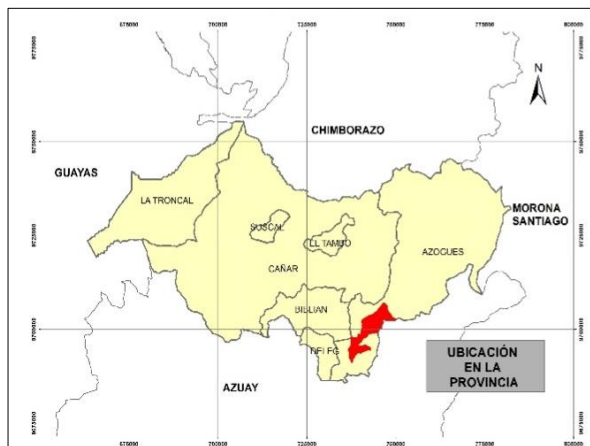


Figura 2. Mapa Localización de la Ciudad de Azogues, que es la capital de la provincia del Cañar mapa del GAD de la Provincia del Cañar

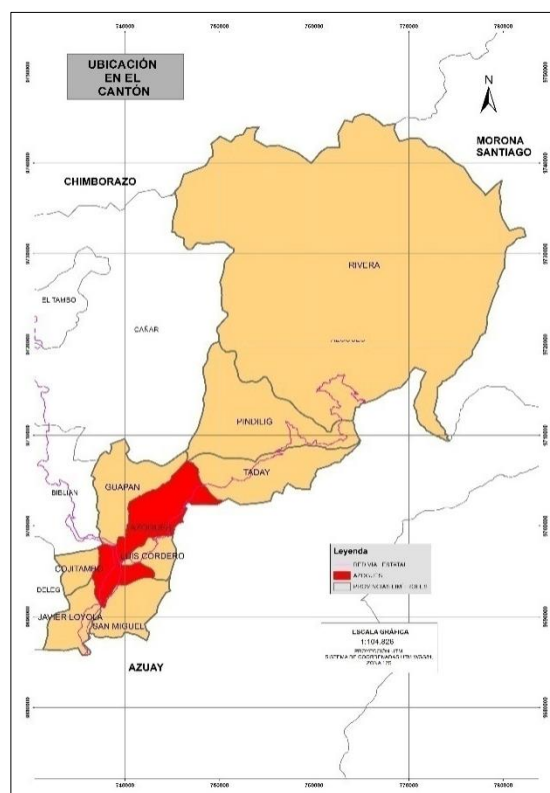


Figura 3. Mapa Micro localización de la Ciudad de Azogues, con sus parroquias rurales y el área urbana de Azogues en donde se emplazará el proyecto, mapa del GAD Municipal de Azogues.

1.1.2. Población. De acuerdo con los datos del Censo de Población y Vivienda 2010, se establece que la Provincia de Cañar, tiene 225.184 habitantes, de los cuales 70.064 viven en la ciudad de Azogues, que representan el 31,3% de la población total de la provincia, representado en la siguiente tabla:

Tabla1
Población del Cantón Azogues

ÁREA	SEXO		TOTAL	%
	Hombre	Mujer		
Urbana	15,814	18,034	33,848	48%
Rural	16,274	19,942	36,216	52%
Total	32,088	37,976	70,064	100%

% 46% 54% 100%

Fuente: INEC, 2010

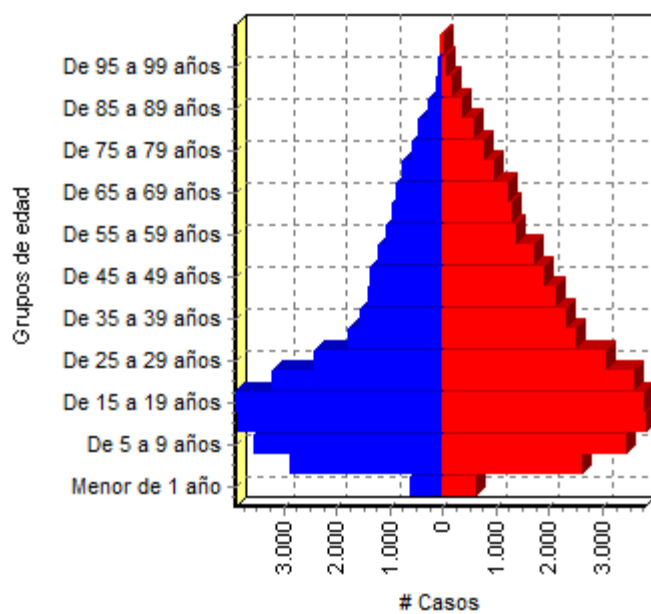


Figura 4. Grupos de edad por Sexo de la Ciudad de Azogues, las mismas que según el INEC distribuye cada cuatro años.

Tabla2
Población por edad y sexo de Azogues

Grupos de edad	Sexo		Total
	Hombre	Mujer	
Menor de 1 año	570	605	1,175
De 1 a 4 años	2,843	2,616	5,459
De 5 a 9 años	3,519	3,437	6,956
De 10 a 14 años	3,817	3,811	7,628
De 15 a 19 años	3,894	3,764	7,658
De 20 a 24 años	3,164	3,570	6,734
De 25 a 29 años	2,374	3,049	5,423
De 30 a 34 años	1,748	2,492	4,240
De 35 a 39 años	1,518	2,303	3,821
De 40 a 44 años	1,356	2,111	3,467
De 45 a 49 años	1,328	1,897	3,225
De 50 a 54 años	1,156	1,706	2,862
De 55 a 59 años	1,021	1,370	2,391
De 60 a 64 años	914	1,280	2,194
De 65 a 69 años	852	1,194	2,046
De 70 a 74 años	713	923	1,636
De 75 a 79 años	522	750	1,272
De 80 a 84 años	419	566	985
De 85 a 89 años	234	322	556
De 90 a 94 años	81	156	237
De 95 a 99 años	37	41	78
De 100 años y mas	8	13	21
Total	32,088	37,976	70,064

Fuente: INEC, 2010

Según el Censo 2010 en lo que se refiere a la estructura de la población por edad y sexo, comprende entre las edades de menos de un año a de 100 años y más [ver tabla 2]. Es importante resaltar las edades de la población objetivo del proyecto representada de 55 a 59 años, de 50 a 54 años; y los de 15 a 19 años, de 10 a 14 años y 5 a 9 años, el mismo que nos da una población de 30.360 entre mujeres y hombres [ver figura 4].

Salud. La tasa de mortalidad en Azogues está en 4,98 por cada 1000 habitantes, o 498 fallecidos por cada 100.000 habitantes, siendo más alta que la tasa de mortalidad nacional que es de 4 por

cada 1000 habitantes. En efecto, según el Censo del año 2010, la tasa de mortalidad infantil del Ecuador bordeaba los 25,7 por mil y la probabilidad de muerte infantil, cuyas madres viven en las áreas rurales, se incrementó en 1.2 veces, por lo tanto esto es 29.7 por mil. En el cantón Azogues, la tasa de mortalidad infantil es de 27.26 por cada mil nacidos vivos, siendo más baja que la tasa del país; entre las principales causas de fallecimiento corresponden a enfermedades isquémicas de corazón, enfermedades hipertensivas, enfermedades cerebro vasculares, diabetes mellitus, insuficiencia cardiaca. Las enfermedades más frecuentes que padecen los habitantes del Cantón Azogues y la provincia del Cañar están relacionadas a enfermedades respiratorias agudas, que se podrían vincular con la calidad del aire a nivel urbano, con alergias al clima frío, datos que ameritan un estudio a profundidad. Le siguen las enfermedades diarreicas agudas, que podrían tener relación a condiciones y servicios sanitarios, así como la calidad del agua. Según las normas de la Organización Panamericana de la Salud, la densidad baja corresponde a menos de 23 médicos por 10 000 habitantes; en el año 2011 en Ecuador existían 17.6 médicos por 10000 habitantes. En el cantón Azogues, según los datos de la estadística de Recursos y Actividades de Salud 2012 (INEC), la tasa de médicos por cada 10.000 habitantes es de 27.76; superior a la Tasa nacional. El Ministerio de Salud en la Provincia del Cañar, determina que existe el siguiente equipamiento: Hospital Homero Castanier Crespo, Centro de Salud Pública, Centro de Rehabilitación Integral Especializado (IESS), Hospital del Día (IESS), Comunidad Terapéutica Municipal, Centro de Hemodiálisis, Clínica de Especialidades, Clínica San Martín, Clínica Santa Marianita, Clínica Humanitaria San José, Clínica. Es importante destacar que dentro del Plan Nacional Toda una Vida en el eje 1 de Derechos para todas durante toda una vida, en el objetivo 1 de Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas, sobre todo en los temas de salud, educación y vivienda. Concomitante a la salud, en los

diferentes diálogos ciudadanos se señala el problema de la malnutrición, que comprende trastornos como la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, los cuales tienen implicaciones en los hábitos y las prácticas culturales, que deben ser prevenidas con campañas de información permanente sobre los alimentos que deben consumir. Por lo tanto en la política 1.3 manifiesta que hay que combatir la malnutrición, erradicar la desnutrición, promover hábitos y prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno, la ciudadanía, el sector privado y los actores de la economía popular y solidaria, en el marco de la seguridad y soberanía alimentaria; y, las metas de reducir del 31.2% al 29.4% la prevalencia de obesidad y sobrepeso en niños de 5 a 11 años a 2021 e incrementar de 12.2% a 14.4% la población mayor a 12 años que realiza más de 3.5 horas a la semana de actividad física.

1.1.3. Educación. La Dirección Provincial de Educación del cantón Azogues, en los datos de estudiantes inscritos por categorías de establecimientos, presentan los siguientes resultados globales: 592 estudiantes en educación inicial; 7098 en educación básica y 6688 en básica y bachillerato. En lo referente a la educación superior de tercer nivel, en la ciudad de Azogues existe la Universidad Católica sede Azogues cuenta con 1119 alumnos, 57% mujeres y 43% hombres, ofrece 20 carreras. Las preferencias de los estudiantes son por las carreras de: Medicina 23.5 %, Ciencias Jurídicas; Enfermería 8.67%; Psicología y Orientación Vocacional 5.81% y Educación Parvularia 5.18% principalmente, datos del año 2019.

En la ciudad de Azogues, la Dirección de Educación del Cañar registra los siguientes establecimientos de educación: María Montessori, Alonso Torres, Emilio Abad, San Francisco de Peleusí de Azogues, Dieciséis de Abril, Cuatro de Noviembre, La Providencia, La Salle, Luis Rogerio González, Juan Bautista Vázquez, Luis Cordero. El 60 % de la población estudiantil están en tres de los doce establecimientos secundarios.

La población estudiantil de tercer nivel en el cantón Azogues es de 1.840, que además por estar a 30 kilómetros de la ciudad de Cuenca se educan en esta ciudad. En la ciudad de Azogues existe los siguientes institutos y universidades: Instituto Andrés F. Córdova, la Universidad Nacional de Educación UNAE, Universidad Católica de Cuenca sede Azogues;y, Educación Superior con Modalidad a Distancia: Universidad Técnica Particular de Loja, Universidad Santiago de Guayaquil, Universidad Tecnológica Equinoccial.

1.1.4. Migración. En la provincia del Cañar, los flujos de migración se vienen dando desde la década de los cincuenta, pero el proceso de migración se da fuertemente en la época de los Noventa, debido a la dura crisis que atravesó nuestro país, debido al encarecimiento de la canasta básica familiar y en otros casos a la carencia de empleo; es así como el fenómeno de la migración afecta a hombres y a mujeres. Las mujeres, cuando se quedan, asumen el rol de jefes de familia y el sustento de la economía familiar. Por otra parte, el tráfico humano, el ir y venir a y desde los Estados Unidos y España lleva consigo una serie de costumbres que modifican las nuestras y la población adapta su vida a una nueva cultura. Existen empresas que se dedican a la transferencia de las remesas. Es un gran negocio donde se encuentran los bancos y empresas como: Delgado Travel, Western Unión, Money Gram, Mateo Express, entre otras. Nuestro proyecto puede ser beneficiado de estas remesas si dedicamos tiempo y horario para los hijos de los migrantes que se encuentran en la ciudad dedicados a otras actividades.

1.1.5. Infraestructura Básica y Servicios Públicos. Para conocer como está servida la población del cantón Azogues debemos analizar de manera integral, como están atendidas las necesidades básicas referidas a: Agua potable, Alcantarillado sanitario y pluvial, Electricidad, Teléfonos, Internet y TV Cable. En términos generales los 3 principales servicios: agua potable, alcantarillado sanitario y energía eléctrica cubren a casi la totalidad de la población no así la

telefonía fija. Al respecto, y para mejorar el servicio de telefonía, se debe aprovechar la telefonía móvil.

Tabla 3
Infraestructura básica y servicios públicos

EMPRESA	SERVICIO	UBICACIÓN
EMAPAL-EP	Agua potable, alcantarillado y saneamiento ambiental	Av. Che Guevara y 16 de abril
Empresa Eléctrica Azogues	Servicio de energía eléctrica a los cantones de Azogues y Déleg	Simón Bolívar y Aurelio Jaramillo
CNT EP otras Instituciones Privadas	Servicio de Telefonía	Simón Bolívar y Bartolomé Serrano
Relleno sanitario de “Chapte-Toral”	Los residuos sólidos urbanos en el cantón Azogues	Quebrada de Chapte en el límite de las parroquias Azogues, Cojitambo y Javier Loyola

Fuente: Plan Ordenamiento Territorial 2015

1.1.6. Sistema Vial. La ciudad de Azogues tiene un sistema arterial principal urbano como son la Autopista Cuenca-Azogues-Biblián, la Avenida Luis Monsalve Pozo, la Avenida 16 de abril, la Avenida 24 de mayo; luego tenemos un sistema arterial secundario urbano, que son las vías que sirven de conexión entre la arteria principal con el resto de las vías de la ciudad; el siguiente es el sistema colector en esta categoría están las vías que sirven de conexión entre la arteria secundaria hacia las comunidades con el resto de vías locales de la ciudad; por último tenemos el sistema de vías locales que son las vías que tienen un menor grado de movilidad.

1.2. Identificación, descripción y diagnóstico del problema

Para la investigación del proyecto se asumirá el enfoque mixto en donde prevalecerá el cualitativo y cuantitativo, se utilizará el método cualitativo, por lo que, va de lo particular a lo general y consiste en describir la situación actual de la práctica del deporte en la ciudad de Azogues. Para nuestra investigación se utilizarán las técnicas de la entrevista, la encuesta y la observación directa; estas herramientas servirán para realizar el análisis de la práctica de deporte del atletismo. Mientras que el método cuantitativo se utilizará como soporte y apoyo para

interpretar los resultados antes del análisis económico utilizando técnicas como las estadísticas, indicadores, las mismas que ayudarán a determinar y evaluar los resultados.

La entrevista es el método más utilizado que se puede realizar de manera presencial o telefónica, por lo tanto, debe contener preguntas semi estructuradas con la finalidad de que el entrevistado pueda contribuir con información valiosa; la misma fue realizado a profesores de Educación Física, entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas de la ciudad.

La encuesta es un método de recolección de datos que se conforma por un set de preguntas y respuestas definidas, se puede realizar cara a cara, vía internet o telefónicamente; para que la información que se consiga de ella sea representativa debe ser aplicada a una muestra poblacional extensa para tener un margen de error pequeño; y para nuestro estudio la aplicación de las encuestas se realizó a los integrantes del Club Corredores del cantón de Biblián y Azogues, estudiantes de secundaria de la Ciudad de Azogues, deportistas que practican en el parque infantil Marco Romero, Parque del Migrante, otros escenarios y lugares que se practican otros deportes; información que fue procesada se analizará las diferentes variables como nivel de ingresos, tipos de escenarios, horarios para la práctica del deporte, etc. (Ver Anexo 5)

La observación es la investigación visual de lo que sucede en un contexto real, clasificado y consignando los datos de acuerdo con el esquema previsto y con el problema que se estudia, para nuestro proyecto (Ver Anexo 3 y Anexo 4) se realizó un diagnóstico de las personas que practican deporte de lunes a viernes, en los horarios de la mañana a partir de la 5H00 hasta las 9H00; y, en la tarde y noche a partir de las 18H00 hasta la 22h00; y, los sábados a partir de las 6H00 hasta la 9H00. En Azogues, parte de la población de todas las edades practica deportes en forma empírica; los ciudadanos salen a caminar, trotar, correr en las mañanas y otras personas en las noches esto lo realizan en los parques que tienen camineras, pero debemos recalcar que los

ciudadanos lo realizan en forma individual o en grupo sin una persona que los guíe para que tenga el éxito deseado, esto es que tenga la especialidad en atletismo. La niñez y juventud se reúne para hacer el deporte del fútbol en las diferentes canchas sintéticas privadas y públicas; el fútbol indoor (Fútbol rápido, que se juega en una cancha de menores dimensiones) se practica los fines de semana en las canchas de las unidades educativas y canchas públicas que tiene la ciudad; de igual manera la juventud realizan deporte del básquet en el coliseo tipo mil y otros escenarios que tienen cancha de básquet; varios deportistas que les gustan el ecua vóley (vóleibol de trespersonas) es practicado todos los días las canchas del bosque azul y los fines de semanas en varios escenarios públicos y privados, la natación se practica solo en escenarios privados; el tenis se practica en la cancha de la Federación Deportiva del Cañar.

Debemos recalcar que los niños, jóvenes y personas adultas practican estos deportes sin el respectivo acompañamiento profesional. Esto pueden ser porque el médico le determinó sedentarismo y algún problema de obesidad y lo recomendó realizar alguna actividad física; y, las personas toman la decisión de practicar algún deporte que le guste; pero lo realizan sin cumplir el mínimo requisito de calentamiento para realizar la actividad deportiva y terminado la sesión deportiva el estiramiento; por lo tanto, se exponen a tener lesiones que pueden impedirle continuar practicando algún deporte y la recomendación médica. (Ver Anexo 6)

En este sentido, es importante definir el sobrepeso y la obesidad de las personas que practican alguna actividad física en nuestro país:

“El sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes jóvenes y personas adultas ha incrementado significativamente en los últimos años. Las personas desconocen que ésta enfermedad está asociada a muchas otras enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares, la depresión, las enfermedades a los huesos. El sobrepeso disminuye la calidad y la expectativa de vida (Centro Medico Quirúrgico, 2015, pág. 87).”

De acuerdo a lo que manifiesta la OMS, “La obesidad es una preocupación global, ha alcanzado cifras alarmantes a escala mundial a tal punto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la ha calificado como una epidemia”(OMS, 2018, pág. 67). Por otra parte, en Ecuador, de acuerdo a lo que manifiesta la OMS, “entre las principales causas de muerte ocurridas en el 2014, se muestran las enfermedades isquémicas al corazón, la Diabetes Mellitus, las enfermedades hipertensivas, entre otras” (OMS, 2018, pág. 89).

Al igual que la obesidad, todas las enfermedades mencionadas son causadas por una mala alimentación. Los estudios publicados por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) en 2013 revelaron datos alarmantes:

“El 15% de la población escolar presenta retardo en talla. Además, los resultados muestran que la prevalencia de baja talla varía muy poco por edad y sexo, y va acompañada de un aumento dramático de la prevalencia de sobrepeso y obesidad (29.9%)”(OMS, 2018, pág. 93).

Por otro lado, los estudios demuestran que de acuerdo al Observatorio Social del Ecuador: “De los niños de 5 a 11 años en el área urbana y rural, presentan sobrepeso y obesidad el 33% y 24% respectivamente” (Observatorio Social del Ecuador, OSE, 2019, pág. 124)

De acuerdo a lo que manifiesta el OSE, “la cuarta parte de los y las adolescentes (12 a 17 años) del país presentan sobrepeso y obesidad. Los porcentajes en las áreas Urbanas y rurales son destacables: 29% en las primeras y 21% en las segundas” (Observatorio Social del Ecuador, OSE, 2019, pág. 132).

Un gran porcentaje de la población mantiene una vida sedentaria tanto en sus actividades laborales como domésticas. Las personas no realizan ningún tipo de actividad física y aquellos que lo realizan, lo hacen empíricamente, sin conocer las ventajas y desventajas de cada movimiento del cuerpo. La necesidad de trabajar o estudiar, hace que las personas ingieran alimentos en la calle, sin las debidas precauciones, ni monitorean su estado de salud.

Por otro lado, una vida agitada y envuelta de una sobrecarga de actividades y responsabilidades, como estudiar, trabajar, cuidar del hogar, los niños, etc., han hecho que las

personas reaccionen con un sentimiento de tensión física o emocional denominado Stress, lo que no le permite al individuo mantener una vida saludable y desarrollar adecuadamente sus actividades.

Además, hay que considerar que Azogues es una de las ciudades con alto índice de migración, y como consecuencia se encuentran bajo el cuidado de hermanos, abuelos, o algún pariente; esta situación tiene varias consecuencias entre ellas el fácil acceso que tienen los pequeños a la tecnología y el uso inadecuado y excesivo de aparatos tecnológicos y redes sociales. Además, en el afán de llevar una vida más fácil y sin el control adecuado; han caído en mundo del alcohol y otras sustancias psicotrópicas, que han desequilibrado su desarrollo físico y psicológico, lo que repercute en el bienestar familiar y de la comunidad.

Frente a esta realidad, es importante analizar y conocer la relación entre la actividad física y la salud; de acuerdo a lo que manifiesta Márquez, “diversos estudios tanto epidemiológicos como de carácter experimental han puesto de manifiesto que la actividad física puede ser hoy día la mejor inversión en salud pública en Occidente y que existen claros beneficios de esta sobre los riesgos de enfermedades” (Marquez Rosa, 2006, pág. 87).

Después de la investigación realizada fue necesario utilizar una herramienta participativa para identificar los principales problemas con sus causas y efectos, el mismo que se representa en el árbol de problemas; y, se obtuvo lo siguiente:

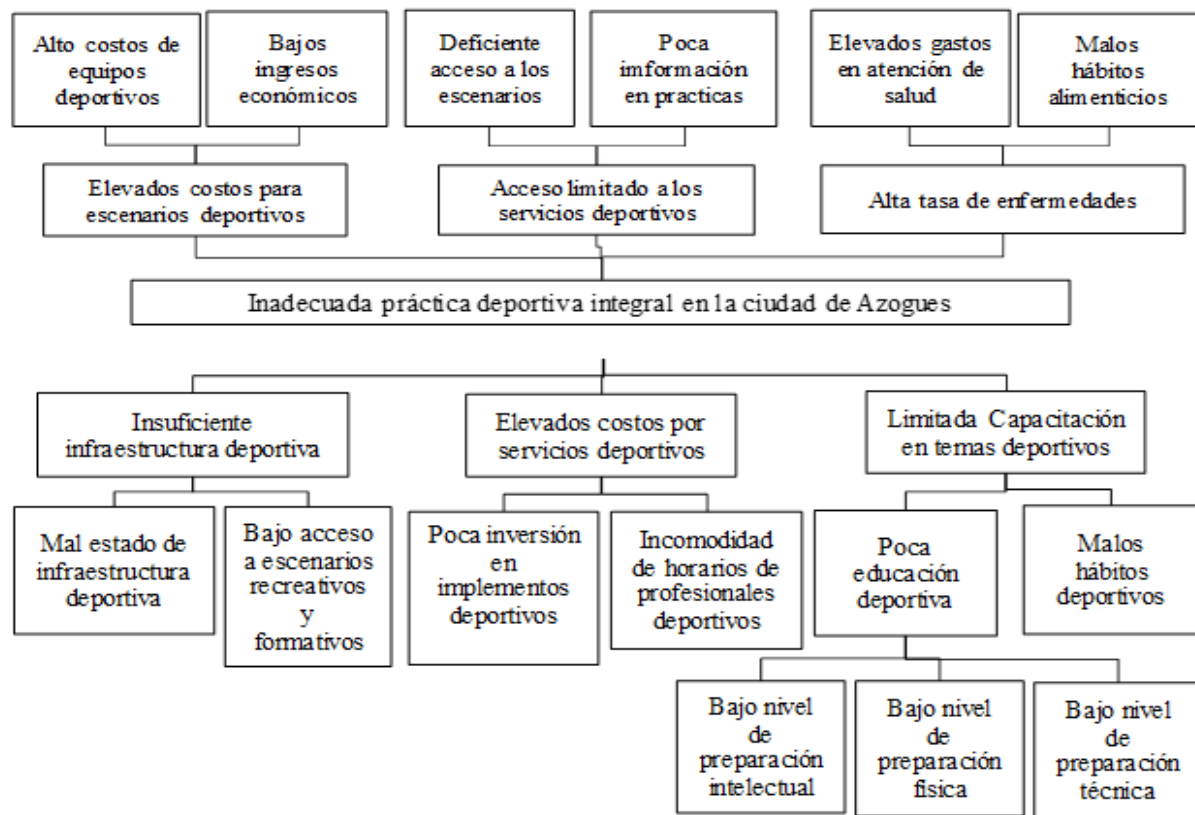


Figura 5. Árbol de Problemas, a través de la técnica de la lluvia de ideas se determina en forma negativa las causas y efectos de que la práctica del deporte en la ciudad es inadecuada.

1.3. Línea Base del Proyecto

Desde el año de 1975, la obesidad casi se ha triplicado en todo el mundo. En el año 2016, más de mil novecientos millones de adultos de 18 o más años de edad tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran personas obesas; el 39% de las personas adultas de 18 o más años de edad tenían sobrepeso, y el 13% eran personas obesas. La mayor parte de la población mundial vive en los países donde la obesidad y sobrepeso se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal. Además, cuarenta y un millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran niños obesos y existían más de trecientos cuarenta millones de niños y adolescentes entre 5 a 19 años con obesidad o sobrepeso.

La práctica del deporte en las personas es importante como dice el autor: “Está comprobado que muchas de las enfermedades que más se proliferan en nuestros días podrían solucionarse con unos hábitos de vida saludables; no solo basta con una buena dieta, sino que hay que acompañarla con la práctica de ejercicio físico”(Bascon, 2011, pág. 156).

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:

“Un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y, por otro lado, un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización”(Organización Mundial de la Salud, 2018, pág. 142).

La obesidad y el sobrepeso pueden prevenirse, así como las enfermedades no transmisibles vinculadas, para ello es fundamental crear un entorno favorable que permita influir en el comportamiento de las familias, hay algunas opciones: corregir o equilibrar la ingesta de alimentos y realizar ejercicio físico periódico, con estos cambios de hábitos podemos cambiar estas cifras. Para entender el ejercicio físico es primordial conocer primero lo que significa la actividad física:

“No es ni más ni menos que todas aquellas actividades que realizamos a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal (andar, limpiar, bailar, jugar, etc.); si la actividad física la realizamos de forma intencionada (planificándola y organizándola) y repetida con el objetivo de mantener o mejorar la forma física la llamamos ejercicio físico”(Bascon, 2011, pág. 95).

El deporte es capaz de llegar a formarte integralmente, su práctica permanente lo convierte en un estilo de vida sano a través del cual se promueven experiencias formativas, que forjan en el individuo disciplina y autocontrol, como parte de un desarrollo físico y mental, fomentando la solidaridad y el trabajo en equipo así para mejorar las relaciones interpersonales.

Esta formación contribuye a:

“Mejorar la calidad de vida de niños, adolescentes y jóvenes, principalmente su estado físico y mental para crear en ellos, hábitos que les permitan tener una vida saludable en el presente y futuro, participar en una actividad deportiva implica beneficios físicos importantes, contribuye a la posibilidad de tener una vida larga y saludable, mejora el bienestar, aumenta la esperanza de vida y reduce la probabilidad de que se desarrollen varias de las enfermedades no transmisibles más graves, específicamente las enfermedades cardíacas, la diabetes y algunos cánceres. El deporte también aporta beneficios psicosociales, como el fomentar la integración social y enseñar

mecanismos de control, así como beneficios psicológicos, como la reducción de la depresión y la mejora de la concentración”(NACIONES UNIDAS, 2003, pág. 8).

Para transformar el ejercicio físico en deporte es imprescindible incorporar la planificación adecuada e insertar un modelo de entrenamiento acorde a las necesidades de cada persona, a este proceso se denomina entrenamiento deportivo: es un proceso pedagógico especializado que exige una orientación científica e integradora de cada uno de los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje para la obtención de resultados deportivos superiores.

El deporte es mucho más que un lujo o una forma de entretenimiento:

“El acceso al deporte y la participación en el mismo es un derecho humano y es básico para que los individuos de cualquier edad lleven una vida sana y plena. El deporte, desde el juego y la actividad física hasta el deporte de competición organizado, tiene un papel importante en todas las sociedades. El deporte es fundamental para el desarrollo del niño. Enseña valores básicos tales como la cooperación y el respeto; mejora la salud y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades; es una importante fuerza económica que proporciona empleo y contribuye al desarrollo local; y une a los individuos y las comunidades, superando barreras culturales y étnicas”(NACIONES UNIDAS, 2003, pág. 8).

1.4. Análisis Oferta y Demanda de Centros Deportivos / Espacios Deportivos

El análisis tanto de la oferta y como de la demanda será explicado a continuación:

1.4.1. Oferta. La oferta deportiva en la Provincia del Cañar se genera a través de la Federación Deportiva, Ministerio del Deporte, Ligas Cantonales, entre otros. De esta manera se promueve la práctica del deporte y recreación a nivel formativo cantonal, parroquial y barrial. Los deportes que más se practican en la ciudad de Azogues son el fútbol, Fútbol indor y el ecuavóley como actividad física que permite fortalecer las capacidades y potencialidades de la población atendiendo las necesidades diferenciadas en función del edad, sexo, etnia y estilos de vida diversos.

En la provincia del Cañar el ente rector del deporte que es la Federación Deportiva está regentadas las siguientes disciplinas deportivas: ajedrez, atletismo, baloncesto, BMX, boxeo,

fútbol, gimnasia artística, judo, karate do, natación, patinaje, taekwondo, tenis de mesa. En la ciudad de Azogues tenemos escenarios deportivos como son: estadios, coliseos, canchas sintéticas, canchas de cemento, gimnasios, camineras de los parques. Basado en la observación realizada, podemos manifestar también que los ciudadanos que practican los siguientes deportes, escuelas de futbol de niños y adolescentes, halterofilia - levantamiento de pesas, crossfit, bailoterapia.

De acuerdo con la investigación realizada surge la necesidad de realizar un proyecto que tenga características de acoger la práctica deportiva de la población de ciudad de Azogues para que tenga una guía especializada, como es un Centro de Formación Integral Deportiva de la Disciplina de Atletismo; el mismo que se justifica ya que en nuestra ciudad no existe el apoyo y la guía profesional a los deportistas que practica este deporte en los diferentes escenarios mencionados anteriormente.

1.4.2. Demanda. El análisis de la demanda comprende los siguientes conceptos:

Población de Referencia: es la población total del área de influencia del proyecto, para nuestro estudio será la población del cantón Azogues.

Tabla4
Población de Referencia con proyección al año 2019

ÁREA	SEXO		Total
	Hombre	Mujer	
Censo 2010	32,088	37,976	70,064
Proyección 2019	35,375	41,866	77,241

Fuente: INEC, 2010

Población demandante potencial: es la parte de la población de referencia que potencialmente requiere los servicios a ser ofertados por el proyecto; es aquella que necesita el

servicio, pero no necesariamente lo requerirá el proyecto. Para nuestro estudio será la población urbana del cantón Azogues.

Tabla5
Población demandante potencial con proyección al año 2019

ÁREA	SEXO		Total
	Hombre	Mujer	
Censo 2010	15,814	18,034	33,848
Proyección 2019	17,434	19,881	37,315

Fuente: INEC 2010

Población demandante efectiva: es aquella población que requiere y demanda efectivamente de los servicios ofrecidos por el proyecto. Es necesario manifestar que parte de esta población puede ya estar obteniendo de otras fuentes el servicio que proveerá el proyecto, el mismo que será el 15% de la población urbana de Azogues; este porcentaje se determina para proyectos deportivos de acuerdo a los documentos de la OMS donde se establece que las personas no realizan el suficiente ejercicio físico recomendado para mantener bien y en forma; por lo que tenemos que a nivel mundial la media de inactividad física es de 15% al 42%, mientras que en Latinoamérica es de 22% al 47% y en nuestro país el 27%; de acuerdo a estas estadísticas para el estudio se aplicará el mínimo porcentaje que se registra que es de 15%.

Tabla6
Población demandante efectiva con proyección al año 2019

ÁREA	SEXO		Total
	Hombre	Mujer	
Censo 2010	2,372	2,705	5,077
Proyección 2019	2,615	2,982	5,597

Fuente: INEC, 2010

Proyección de la Población: para nuestro estudio hemos considerado la población de la demanda actual y luego se procede a proyectar la misma a través de la utilización de

la tasa de crecimiento poblacional del 0,98, para la vida útil o período de diseño del proyecto, información determinado en el INEC.

Tabla7
Proyección de la Población

Años	Hombre	Mujer	Total
2010	2,372	2,705	5,077
2019	2,615	2,982	5,597
2020	2,641	3,011	5,652
2021	2,667	3,041	5,708
2022	2,693	3,071	5,763
2023	2,719	3,101	5,820
2024	2,746	3,131	5,877
2025	2,773	3,162	5,935
2026	2,800	3,193	5,993
2027	2,827	3,224	6,051
2028	2,855	3,256	6,111
2029	2,883	3,288	6,171
2030	2,911	3,320	6,231

Fuente: INEC, 2010

1.4.3. Estimación del Déficit o Demanda Insatisfecha (Oferta – Demanda).

Sobre la base del balance oferta – demanda se establecerá el déficit o población carente, actual y futura, que es la parte de la población demandante efectiva que necesitará el servicio ofrecido por el proyecto. En nuestro caso no existe fuente de oferta del servicio, por lo tanto, el déficit corresponderá a la totalidad de la demanda existente.

En el Cantón Azogues no existe una pista exclusiva para atletismo, ya que las que existen no han sido concebidas alrededor de las canchas en los estadios y no cumplen con dicho fin. Por lo tanto se ha considerado construir una pista atlética con el propósito principal de realizar eventos de atletismo principalmente para la práctica de masificación. La pista por instalar será tipo dura, de 8 carriles de polvo de ladrillo, será construida en un área disponible dentro de Azogues, está diseñada técnicamente en base a las normas y especificaciones.

1.5. Identificación y Caracterización de la Población Objetivo

Una vez establecido el problema y estimado el déficit o demanda insatisfecha, se va a identificar la población afectada, desagregada por sexo, nacionalidades y pueblos y edad de la población objetivo del cantón Azogues. Como podemos observar en la siguiente tabla, la población desagregada por sexo y edad:

Tabla8
Población por edad y sexo

GRUPOS DE EDAD	SEXO		Total
	Hombre	Mujer	
De 5 a 9 años	35	34	70
De 10 a 14 años	38	38	76
De 15 a 19 años	39	38	77
De 45 a 49 años	13	19	32
De 50 a 54 años	12	17	29
De 55 a 59 años	10	14	24
Total	147	160	307

Fuente: INEC, 2010

Este proyecto beneficiará no solo a los deportistas de esta población, porque no impedirá que otras personas puedan asistir al Centro de Formación Integral Deportiva de la Disciplina de Atletismo. La edad es primordial para el funcionamiento del centro ya que el atletismo en edades tempranas será esencialmente educativo, de formación lúdica y natural; para desarrollar las habilidades motrices y el espíritu de equipo; por lo que los niños entre 6-9 años pueden realizar recorridos para generar movimientos atléticos motrices de ejecución simples hasta dos kilómetros. Para las edades entre 9-16 años la preparación con ejercicios dirigidos a la musculatura básica e iniciando con la técnica; y, deben realizar recorridos hasta ocho kilómetros. De los 16-18 años los ejercicios se orientan a la técnica del atletismo. Para los de 18 años en

adelante se desarrollan cualidades físicas y técnicas de especialización, realizando competiciones con un carácter formal fomentando hábitos de la práctica de atletismo.

Para fines de este proyecto es necesario mencionar que mundialmente se reconocen las siguientes categorías:

- Sub 16 (16 años), Sub 18 (18 años), Sub 20 (20 años) y Sub 23 (23 años);
- Sénior (desde los 23 años hasta los 35 años); y,
- Máster; (desde el día que se cumplen los 35 años)

En cuanto a la categoría máster se dividen a su vez en categorías de edad de 5 en 5 años que son categorías oficiales dividido en F35 (de 35 años a 39 años), F40 (de 40 años a 44 años), F45 (de 44 años a 49 años), F50 (de 50 años a 54 años) y así sucesivamente. Sin embargo, al tratarse de un proyecto Formativo, se trabajará también con las categorías infantiles y menores; es decir desde los 8 años en adelante.

CAPITULO II

2. Objetivos del Proyecto:

Los objetivos del proyecto son los resultados que desean lograr con la ejecución de las actividades que integra el mismo (Anexo 1). Para lograr las metas planteadas en el desarrollo del proyecto se han trazado los siguientes objetivos:

2.1. Objetivo General

Crear el Centro de Formación Integral Deportiva de la Disciplina de Atletismo para mejorar el desarrollo integral de las personas en un ámbito de recreación, formación y de superación social, impulsando la cultura física mediante la disciplina del atletismo con un manejo sostenible que ayuden a mejorar la calidad de vida de los seres humanos de la ciudad.

2.2. Objetivos Específicos:

- Identificar la información más relevante de la ciudad Azogues para determinar el diagnóstico en la zona de influencia del proyecto, estableciendo la oportunidad y necesidad a partir del cual es posible iniciar el proyecto.
- Definir el objetivo general y específicos del proyecto los mismos que servirán para fortalecer la formulación, ejecución y evaluación del proyecto.
- Determinar la viabilidad técnica con los componentes, procesos, metodología, insumos y las especificaciones técnicas con sus características físicas y técnicas de los materiales, suministros y servicios para el proyecto.
- Formular la viabilidad económica financiera identificando los ingresos que va a generar y cuantificar los costos del proyecto; y, evaluar si el proyecto es rentable y cuál es su

rentabilidad, determinando la tasa interna de retorno (TIR), el valor actual neto (VAN), y la relación costo-beneficio.

- Determinar el presupuesto del proyecto con cada uno de los costos de los equipos, materiales, suministros.

2.3. Indicadores de Resultados (Definición de Indicadores)

Con la consecución del proyecto se procura mejorar la calidad de vida de las personas en la Ciudad de Azogues, a través de la formación integral deportiva en niños y jóvenes, y el fomento de mejores hábitos alimenticios que favorezcan una vida saludable y feliz. Con el propósito de evaluar la efectividad del proyecto, se consideran importantes los siguientes indicadores:

- A inicios del año 2021 se realizará la adquisición de un terreno en la ubicación determinada para el proyecto.
- Al final del año 2021 se realizará la entrega recepción de la construcción de la pista atlética de acuerdo con las especificaciones técnicas.
- A partir del año 2022 la ciudad contará con el servicio deportivo de la disciplina de atletismo.
- A partir del año 2022 se contratará al personal de acuerdo con los perfiles establecidos en el proyecto.
- Durante el primer semestre del año 2022 se realizará la inversión adecuada para contar con los mejores equipos y materiales para ayudar a los deportistas a desarrollar sus aptitudes deportivas.
- Posterior al primer año de implementación del servicio del centro de formación integral deportiva de la disciplina de atletismo desarrollando los valores personales de trabajo en

equipo, afán de superación, perseverancia, autodisciplina y sobre todo mejorar la salud de los deportistas.

- Al finalizar el año 2022 el proyecto deportivo promoverá la actividad física y el gusto por el deporte incrementando en un 5% el número de personas que practican atletismo con respecto al inicio del proyecto en la ciudad de Azogues.
- A inicios de la ejecución del proyecto el 100 % del personal contratado se encuentran capacitados en teoría y práctica del entrenamiento deportivo con sus contenidos académicos relacionados a los diferentes tipos de preparación deportiva en el área de atletismo.

2.4. Matriz de Marco Lógico

La matriz de marco lógico es una herramienta mediante la cual se facilita el proceso del diseño, formulación, ejecución y evaluación de los proyectos; para nuestro estudio es un formato que proporciona una terminología uniforme que facilita la comunicación y ayuda para llegar a acuerdos puntuales acerca de las metas, objetivos, riesgos que comparten los actores relacionados con el proyecto. A continuación, se desarrolla el marco lógico:

Tabla 9
Matriz de Marco Lógico

OBJETIVOS	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	DE SUPUESTOS
FIN: Mejorar las condiciones de vida de las familias del cantón Azogues con la práctica del deporte.	Reducir el 2 % de sedentarismo de familias con la práctica del deporte en la ciudad a partir del segundo año de iniciado el proyecto.	Archivos del Ministerio de Salud y secretaria del Deporte.	La Secretaria del Deporte autoriza el funcionamiento del Centro de Formación Integral Deportiva de la Disciplina de Atletismo
PROPÓSITO: Crear el Centro de Formación	A partir del año 2022 la ciudad de Azogues	Archivos de la Secretaría del Deporte	Los directivos de la Centro de Formación

Integral Deportiva de la Disciplina de Atletismo para mejorar el desarrollo integral de las personas en un ámbito de recreación, formación y de superación social, impulsando la cultura física mediante la disciplina del atletismo. cuenta con el servicio del Centro de Formación Integral Deportiva de la Disciplina de Atletismo funcionando e impulsando la cultura física al 90%. cumplen con los requisitos de funcionamiento establecidos por el Ministerio del Deporte

COMPONENTES:

- | | | | |
|--|---|--|---|
| 1. Adquisición del terreno con las dimensiones y ubicación de acuerdo con el proyecto | A inicios del año 2021 se realiza la adquisición de un terreno en la ubicación determinada para el proyecto. | Escritura legalizada en el Registro de la Propiedad. | Se llega a un acuerdo económico con los dueños del predio. |
| 2. Construcción de la pista atlética cumpliendo con las especificaciones técnicas del proyecto. | Al final del año 2021 se realiza la entrega recepción de la construcción de la pista atlética de acuerdo con las especificaciones técnicas. | Fotografías, acta de entrega recepción de la pista atlética. | El contratista cumple con las especificaciones técnicas establecidas en el contrato. |
| 3. Mejorado los servicios deportivos de la disciplina de atletismo para las niñas, niños, adolescentes, adulto mayor y población de Azogues. | A partir del año 2022 la ciudad cuenta con el servicio deportivo de la disciplina de atletismo. | Registros de asistencia de las niñas, niños, adolescentes, adulto mayor y demás deportistas. | Las niñas, niños, adolescentes, adultos mayores y población asisten a las prácticas deportivas. |
| 4. Contratado el personal de acuerdo con los perfiles establecidos en el proyecto. | A partir del año 2022 se contrata al personal de acuerdo con los perfiles establecidos en el proyecto. | Hoja de vida del personal contrato para el proyecto | El personal cumple con el perfil para cada puesto establecido en el proyecto. |

ACTIVIDADES:

- | | |
|--|-------------|
| 1.1 Adquisición del terreno. | USD 132.012 |
| 2.1 Contratación para la construcción de la pista atlética. | USD 105.714 |
| 3.1 Adquisición de equipos y materiales para el funcionamiento del Centro. | USD 8.745 |
| 4.1 Elaboración de contratos de personal de acuerdo con su perfil. | USD 34.440 |

Fuente: Elaborado por el autor

CAPITULO III

3. Viabilidad Técnica

En este apartado/capítulo se desarrollará la viabilidad técnica del proyecto de implementación de escuela de formación integral deportiva en la ciudad de Azogues. La viabilidad técnica son los componentes, procesos, metodologías e insumos; y, deben tener las especificaciones técnicas con sus características físicas y técnicas de los materiales, suministros y servicios que conforman los componentes.

3.1. Ubicación

El proyecto estará ubicado en la calle Antonio Pozo del Sector de Zhapacal del Cantón Azogues, vía a la parroquia Luis Cordero (5,754 ha)



Figura 6. Ubicación del sitio del proyecto, el mismo que está ubicado en el área urbana de Azogues, vía a la parroquia de Luis Cordero, de la vía Azogues- Matrama – Mazar. Elaborado por el Autor y de Google Maps 2018

3.2. Especificaciones Generales Del Proyecto

La pista de atletismo tipo arcilla para su construcciónse debe tener una consideración especial las condiciones del viento y a la posición del sol en horas críticas de día para evitar el

efecto deslumbrante del sol cuando está bajo, el eje longitudinal de la pista deberá ubicarse en el eje norte-sur, aunque es posible desviarlo al norte-noroeste y norte-noroeste, de igual manera se tendrá en consideración la fuerza y la dirección de los vientos locales. Por lo tanto, para llegar a la construcción de las instalaciones de la pista de atletismo es necesaria realizar una infraestructura de trabajos previos como el replanteo, excavaciones, material de reposición, acabado de obra básica, subbase, material para dren, geotextil y colocación de polvo de arcilla, especificaciones que forman parte de los requerimientos que se detallan en la Tabla 10:

Tabla 10
Especificaciones Técnicas

TRABAJO	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN
Replanteo	Es la ubicación del proyecto en un terreno, en base a las indicaciones de los respectivos planos, como paso previo a la construcción.	La ubicación de las respectivas obras se efectuará con las alineaciones y cotas establecidas en los planos y cumpliendo con las especificaciones de construcción. En el lugar de trabajo se colocarán hitos de hormigón debidamente identificados y referenciados, que valdrán como los puntos de control vertical y horizontal de la obra. El Constructor, proporcionará de todo el personal calificado, herramientas, instrumentos y materiales requeridos para la fijación de los hitos y el replanteo de las obras.
Excavación a máquina	a La excavación a máquina es la acción de quitar y remover la tierra u otros materiales que forman el suelo, con maquinaria pesada.	Se retirará el material necesario para conformar el área de la pista atlética, según lo que determina los planos del proyecto.
Excavación Manual	Se entiende por excavación manual, la acción consistente en quitar y remover la tierra u otros materiales que forman el suelo, con herramienta menor.	Se trabajará lo necesario para conformar las zanjas para bordillos y cunetas, según lo que determina los planos del proyecto.
Desalojo.	Retirar el material resultado de las excavaciones.	Se tiene que desalojar a un sitio donde sea permitido, cargado a mano o con maquinaria y con el visto bueno de la Fiscalización.
Material de Reposición	de Colocación de material especial para dar la textura adecuada a la pista.	Luego de que la plataforma de la pista atlética haya terminado, será preparada en su ancho total, retirando cualquier

Acabado de obra básica	El trabajo consiste en el terminado de la plataforma de la pista a nivel de su rasante, de conformidad con los alineamientos, pendientes y secciones transversales determinados en los planos o fijados por el personal de fiscalización.	material blando inestable que no pueda ser debidamente compactado, y será sustituido con material de suelo seleccionado y después se colocara una capa de material de reposición (lastre) en toda la plataforma será conformada y compactada de acuerdo con las especificaciones y planos, para lo cual se tendrá que cumplir con los ensayos de laboratorio.
Sub-base clase I	Consiste en la construcción de capas de subbase compuestas por agregados, que se obtienen en el proceso de trituración de gravas o rocas y graduados uniformemente dentro de los parámetros indicados para la granulometría clase I. La capa de subbase se colocará luego de que el acabado de obra básica sea aprobado, de acuerdo con las alineaciones, pendientes, secciones transversales, debidamente compactada y señalados en los planos y cumplir con los ensayos de laboratorio.	Para la ejecución de estos trabajos se deberán concluir todas las instalaciones de desfogue de aguas lluvias. Acabada la plataforma esta será mantenida en iguales condiciones hasta que se le coloque por encima la capa de mejoramiento.
Bordillo de hormigón encofrado	Para confinar la subbase y la colocación del polvo de ladrillo se debe construir bordillos y cunetas colectoras de agua pluvial proveniente de la pista según el diseño de todo el perímetro interior de la pista, lo cual consiste en la excavación, suministro de encofrado metálico, lubricado y liso por el lado del contacto con el hormigón y hormigón de $f'c = 201 \text{ kg/cm}^2$, puesto en	El Tendido, Conformación y compactación: en la planta central el material de subbase debe ser mezclado, para ser cargado directamente en volquetes, evitando la segregación y se debe transportar al lugar del proyecto para la colocación adecuada, en franjas de espesor uniforme, de inmediato se procederá con la hidratación necesaria. De inmediato se debe de completarse el tendido y conformación de cada una de las capas de subbase, el material se debe compactarse por medio de rodillos lisos de 8 a 12 toneladas. El personal encargado de la fiscalización procederá a realizar los ensayos de densidad apropiada y verificará las alineaciones, pendientes y sección trasversal. El diseño del hormigón debe ser uniforme, transportable, trabajable y de fácil colocación. Antes de la colocación del hormigón el encofrado de bordillos debe estar bien alineados y nivelados, libres de impurezas y de acuerdo con los planos, para desencofrado tendrá que transcurrir mínimo 48 horas.

	obra, curado y terminado del hormigón en concordancia con las especificaciones y documentos contractuales,	
Cajas de revisión incluye encofrado	Conjunto de conductos para la evacuación de aguas de una edificación.	Las cajas serán construidas con hormigón de $f'c = 201 \text{ kg/cm}^2$ puesto en el sitio de la obra, terminado y curado del hormigón en concordancia a las especificaciones, planos y documentos contractuales y encofrado con madera laminada lisa y lubricado por la parte del contacto con el hormigón para obtener un mejor acabado.
Tubería para dren d= 110 mm	Tubería que capta y conduce las aguas lluvias con esto se evita los daños en la estructura de la pista hacia los pozos de revisión y de estos a la matriz de desfogue.	Se debe realizar una excavación de 0,40 cm de ancho y de profundidad según diseño y cumpliendo con la pendiente mínima, para colocar tubería para dren, que capte y evite que las aguas lluvias dañen la estructura de la pista, y conduzca dicha agua hacia los pozos de revisión y de estos a la matriz de desfogue.
Material para dren	Material que se coloca sobre la tubería hasta cubrir el espacio libre de la zanja excavada.	Luego de colocar la tubería para el dren y cumplir con la especificación, se colocará el material hasta cubrir el espacio libre de la zanja excavada, que servirá como filtro, para que la tubería capte las aguas lluvias, material que debe cumplir con la granulometría y las especificaciones.
Tubería evacuación d= 160 mm	Tubería para evacuar el agua desde la pista.	En la parte interior a la pista se realizará una excavación de 40 cm de ancho y de profundidad de acuerdo con la pendiente mínima, luego se colocará una tubería de $d=160 \text{ mm}$ que servirá para evacuar las aguas lluvias tanto del canal como del dren.
Geotextil	Es una tela flexible y permeable elaborado con fibras sintéticas, usada para retener filtraciones.	Se utilizará para forrar la tubería de dren, la misma que debe cumplir con las especificaciones técnicas y con el visto bueno de fiscalización.
Polvo de arcilla	Roca triturada.	Luego de que se haya realizado las cunetas y bordillos y la subbase haya cumplido con las pruebas de laboratorio y el visto bueno de la Fiscalización se colocará el polvo de arcilla.

3.3. Planos de la pista

Las medidas de la pista de atletismo¹ están diseñadas técnicamente cumpliendo con las normas y especificaciones de la International Amateur Athletic Federation (I.A.A.F); y las normas constructivas internacionales que son necesarias para cumplir los niveles de calidad para instalaciones deportivas, la pista tendrá de 8 carriles, una longitud de 400 metros y un radio de 36.50 metros están establecidas por los organismos internacionales del deporte. Ver Figura 7

3.4. Propuesta plan de entrenamiento

Con el afán de plasmar una propuesta de Plan de entrenamiento óptima, se trabajará con la asesoría técnica del Lcdo. Andrés Juca; reconocido deportista de la Disciplina de Atletismo varias veces representante de la Provincia y el País en las pruebas de fondo y medio fondo en los Juegos Sudamericanos (Medalla de Oro en 10 mil metros planos Juegos Sudamericanos año 2008) y con 17 años de experiencia en la formación deportiva de niños y jóvenes; actualmente se desempeña como entrenador de la Federación Deportiva del Cañar en la Disciplina de Atletismo, entrenador del Club Corredores del cantón de Biblián y Azogues; y Preparador Físico de la Asociación de Árbitros de la Provincia del Cañar.

Es importante considerar que, con una planificación del entrenamiento, se fija una ruta o camino a seguir; se define el punto a donde se pretende llegar y el procedimiento adecuado para llegar, es importante que dicho plan sea elaborado por especialistas y considerando las edades y características de los alumnos, de tal manera que se puedan aportar con el orden, la variedad, seguridad, eficiencia, coordinación y mejora en el trabajo.

¹ Planos de la pista atlética elaborado por el Arquitecto Hermés González con experiencia en construcción y fiscalización de obras de esta naturaleza.

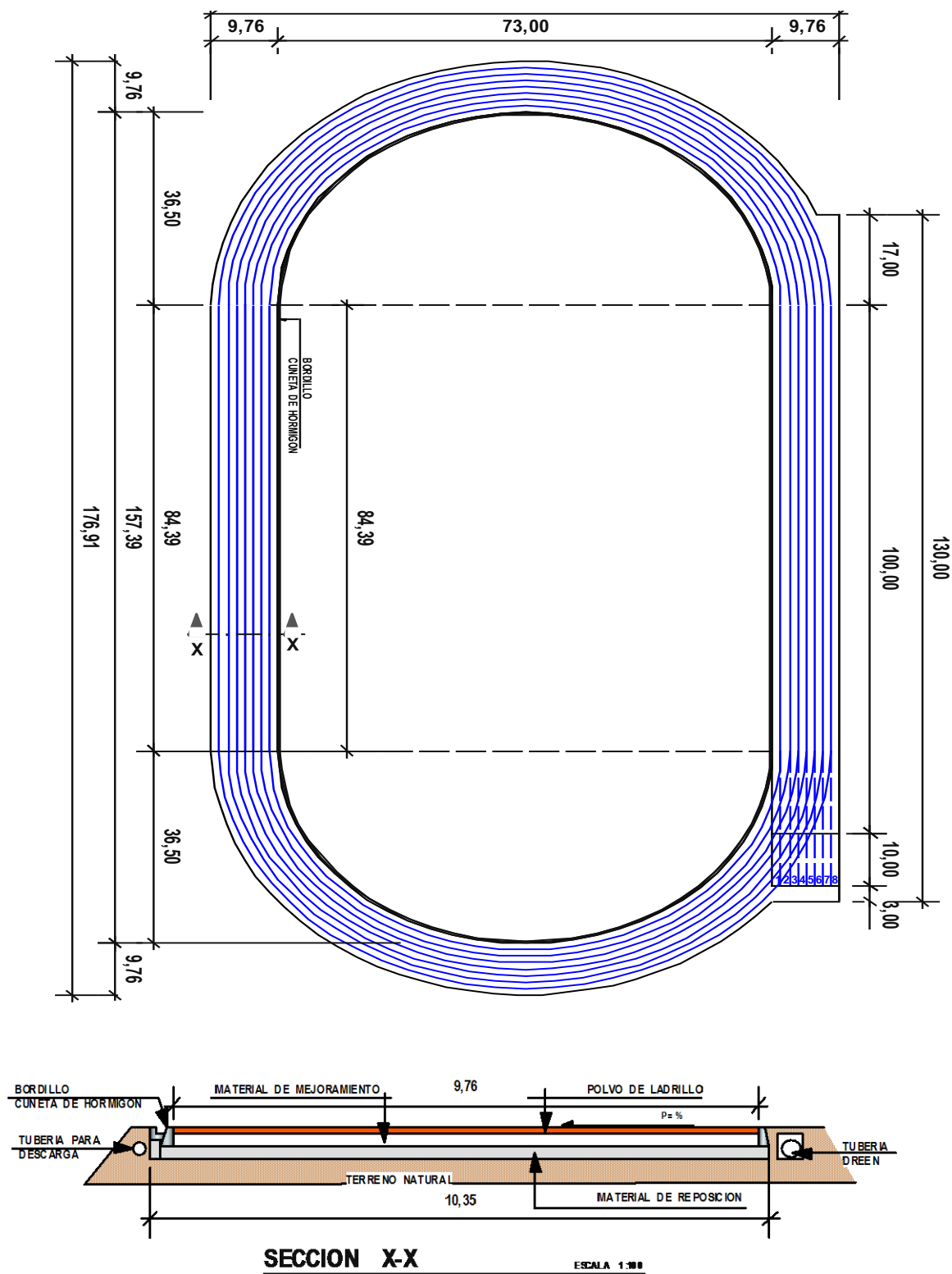


Figura 7. Planos de la pista, se puede observar a detalle lo que debe contener una pista con sus dimensiones específicas para la práctica del atletismo.

El plan de entrenamiento es un conjunto de ejercicios básicos que sustentan la preparación técnica del deportista. Este plan inicia con el calentamiento dividido en las fases de: movilidad, trote, flexibilidad, técnica de carrera; recuperación, el mismo que está dividido en fases y sub-fases de acuerdo a la siguiente tabla:

Tabla 11
Plan de entrenamiento

Pasos plan entrenamiento	Descripción	Fases	Sub – fases
Calentamiento	Conjunto de ejercicios ordenados de músculos y articulaciones con el propósito de activar al organismo para mejorar el desempeño físico y al mismo tiempo evitar fatiga muscular, contracciones, desgarres, esguinceso alguna lesión física.	Movilidad Trote Flexibilidad Técnica de carrera	Movilidad de desplazamiento Caminata acelerada Elasticidad muscular Movilidad Articular Skipping adelante Skipping atrás Carrera lateral Carrera de espaldas Multisaltos Skipping bajo, Repeticiones
Trabajo Especial	Sesión de clases enfocado en preparación física de acuerdo con el Plan de trabajo por Categoría establecido(Ver Anexo7)	Series	
Recuperación	Vuelta a la calma o relax	Flexibilidad Juego Dinámico	Elasticidad muscular Movilidad Articular

Fuente: Elaborado por el autor

3.4.1. Calentamiento. El calentamiento es una de las partes en que dividimos nuestras sesiones de entrenamiento, de hecho, es una parte imprescindible de toda sesión de entrenamiento. Esto es importante tanto a nivel de rendimiento como de salud; y, solo debemos dedicar entre 10 y 20 minutos. Estos datos son importantes y conocidos por la mayoría de los deportistas, sin embargo, son pocos los deportistas amateurs que realizan un calentamiento inadecuado e insuficiente, o directamente no realizan el calentamiento; por lo que es necesario cambiar esta costumbre, para mejorar el rendimiento siendo estricto en la forma de entrenar.

El calentamiento se conoce también como el conjunto de ejercicios ordenados de músculos y articulaciones que se trabajan desde la parte superior de nuestro cuerpo o viceversa, el calentamiento se ejecuta en forma gradual con el propósito de activar al organismo para un mejor desempeño físico y al mismo tiempo evitar fatiga muscular, contracciones, desgarres, esguinces, o alguna lesión física. Por lo tanto, el calentamiento está dividido en las siguientes fases:

3.4.1.1. Movilidad Articular. –Las articulaciones juegan un papel trascendental durante el ejercicio y el entrenamiento; su movimiento permite formar rangos de amplitud y flexibilidad de acuerdo a las necesidades de cada disciplina deportiva y a las aptitudes y habilidades de cada deportista.

“Es la capacidad de movimiento de una articulación en un sentido más amplio (máximo rango de movimiento) y dinámico. Si bien es cierto que la flexibilidad articular y la elasticidad muscular van a repercutir en el grado de movilidad articular, sería más propio, dado el carácter dinámico y continuo de los movimientos deportivos, hablar de movilidad al referirnos a la mayor o menor amplitud de movimiento de las articulaciones implicadas en los gestos deportivos. Estos conceptos nos pueden dar una idea aproximada de la medida en que debemos desarrollar la movilidad en cada deporte. No se trata de mejorar la movilidad articular indiscriminadamente, sino que, según la modalidad deportiva, se necesitan unos grados determinados para cada grupo de articulaciones, con los márgenes de seguridad correspondientes. Tan perjudicial para la práctica deportiva puede ser una falta como un exceso de movilidad”(Peinado, 2013, pág. 68).

“Esta capacidad posee gran importancia en los resultados deportivos de los atletas, ya que estos tienen mayor posibilidad de utilizar con mayor eficacia sus palancas biomecánicas

durante los movimientos técnicos de su especialidad y desarrollar esfuerzos con una mayor amplitud, además contribuye a preservar de lesiones a atletas y personas que se ejerciten de forma sistemática, ya que se ha comprobado, que en personas con pobre desarrollo de esta capacidad se producen lesiones con mayor frecuencia, por ejemplo: tendinitis, sinovitis, etc. La Movilidad se clasifica teniendo en cuenta la magnitud de los movimientos”(Matos, 2003, pág. 163).

3.4.1.2. Trote. Trotar permite desplazarnos a una velocidad intermedia entre correr y caminar; es decir se lo puede considerar como una caminata acelerada.

“Trotar permite, además, disfrutar del paisaje que uno recorre, a diferencia de lo que sucede con otras actividades físicas estáticas o que se desarrollan en espacios cerrados. Si bien esto es un elemento que le aporta mayor interés a esta actividad, también es un elemento para tener en cuenta ya que la persona debe estar correctamente preparada para afrontar diferentes estados climáticos como excesivo sol, lluvia, viento, frío o calor. Además, es de gran importancia, como sucede en realidad con todas las actividades físicas, contar con el equipo apropiado, es decir zapatillas para correr que amortigüen el impacto en las rodillas, piernas y columna vertebral, indumentaria cómoda y fresca que permita a la piel respirar, etc. Finalmente, es esencial contar con el método apropiado de hidratación que favorezca la recuperación de líquidos, sales y minerales perdidos en el ejercicio”(Bembibre, 2010, pág. 54).

3.4.1.3. Flexibilidad. La Flexibilidad corporal entendida como la condición que tiene cada individuo para ejecutar movimientos con su cuerpo; estirando y recogiendo sin hacerse daño, cual si se tratara de un elástico.

“Rápidamente se puede percibir la importancia de un buen nivel de flexibilidad y de dos grandes beneficios que se derivan de ella: por un lado, los músculos, ligamentos y articulaciones, al permitir movimientos más amplios, generan desplazamientos más veloces, mayor dominio del cuerpo, mayor recorrido en los movimientos, golpes más fuertes, etc.”(Procopio, 2019, pág. 48).

Permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensión de los músculos que cubren dichas articulaciones. Esta capacidad física se pierde durante el crecimiento de la persona. La flexibilidad de las extremidades inferiores y superiores va disminuyendo a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad es considerada muy importante en el currículo escolar de los primeros años de educación básica, ya que se pretende un trabajo permanente de esta cualidad para evitar una pérdida prematura de la misma.



Figura 8. Ejercicios de Flexibilidad, en lo que se puede observar en cada figura y la forma de realizar el ejercicio.

3.4.1.4. Técnica de carrera. Se conoce técnica de carrera al ejecutar los varios movimientos que intervienen en el gesto de la carrera. Una técnica de carrera es como el modelo ideal que un corredor realiza en el ciclo de su marcha desde el punto de vista biomecánico, motriz y energético. La técnica de carrera es uno de los aspectos que solemos descuidar los corredores populares, principalmente por dos motivos: el tiempo que pensamos que nos lleva trabajarla y el desconocimiento que tenemos de los beneficios que tiene sobre el fin último de nuestro entrenamiento: correr, en muchos casos correr más y mejor.

Todos lo hacemos de una forma distinta y no vamos a cambiar radicalmente nuestro "estilo" por hacer estos ejercicios, ni siquiera ese es el objetivo, pero con unos pocos minutos que introduzcamos en nuestra rutina lograremos mucho más de lo que pensamos. Aunque en edades tempranas es cuando más rápida y espectacularmente se pueden comprobar los efectos de estos ejercicios, también los adultos, sea cual sea nuestro nivel y la motivación que tengamos, podemos conseguir incluso a corto y medio plazo aprovecharnos de ellos.

Después de los ejercicios de movilidad articular con el que comenzamos el calentamiento, un trote suave y suaves estiramientos, tenemos el momento de dedicar unos pocos minutos a repasar la Técnica que hemos comentado que puede constar, por ejemplo:

Tabla 12
Plan de calentamiento

Ejercicio	Descripción	Imagen ²
“Skipping adelante	Avanza elevando las rodillas, tronco ligeramente echado hacia adelante, movimiento de brazos paralelos al cuerpo, amplio y coordinado. Unas 15 o 20 veces con cada pierna	
Skipping atrás	Avanza llevando los talones al glúteo intentando no elevar las rodillas y, muy importante, acompañando igualmente el movimiento de brazos. Unas 15 o 20 veces con cada pierna.	
Carrera lateral	Desplazamiento suave y coordinado. Unos 30 metros a cada lado	
Carrera de espaldas	Desplazamientos hacia atrás, los brazos acompañan también, aunque cuesta al principio. Unos 30 metros.	

² Las imágenes corresponden a fotografías tomadas con la autorización de los padres de Familia en donde se ha protegido la identidad de los deportistas como lo establece la Ley de comunicación vigente en nuestro País (Ver Anexo 4)

Multisaltos

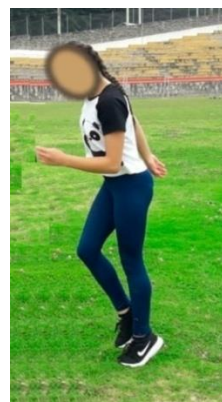
Avanza a grandes zancadas impulsando bien con los brazos. Unos 20 metros 2 veces.

**Rechazo**

Pasos cortos, elevando las puntas de los pies y apoyando los talones en el piso para impulsar

**Skipping bajo**

“andar de puntillas, de talones” (Loizaga, 2018, pág. 73)



Fuente: Elaborado por el autor

3.4.1.5. Trabajo Especial. El objetivo de esta fase consiste en mejorar el nivel físico especial que garantiza la obtención de un mejor resultado competitivo, respetando el volumen y la intensidad de acuerdo a la edad de cada deportista lo que permite modelar un adecuado gesto técnico y táctico, que favorezca al correcto desarrollo muscular, tomando en cuenta las capacidades físicas de cada uno de los deportistas en forma

individual. En esta fase se desarrollan ejercicios como, por ejemplo: carrera continua, fartlek, potencia láctica, velocidad y fuerza.

Tabla 13
Trabajo especial

Ejercicio	Descripción
Carrera Continua	<p>Correr manteniendo un ritmo continuo durante un periodo de tiempo determinado, por ejemplo 30 minutos a un 70% de capacidad; o con un pulso determinado propio de cada atleta y acorde a su edad pudiendo ser de 120, 130, 140. Conforme mejora la forma física del deportista, es posible incrementar el periodo del esfuerzo, añadiendo minutos de carrera.</p> <p>Normalmente es recomendable realizar este tipo de trabajo en superficies llanas. La carrera continua ayuda a mejorar la resistencia física y contribuye a disminuir la grasa corporal. Además es una excelente opción para combatir el Stress y la ansiedad.</p>
Fartlek	<p>Es un término sueco que significa Juego de Velocidad. Es una carrera interrumpida que se caracteriza por los cambios de ritmo y la ejecución de intervalos, se puede correr por tiempo o por distancia en cualquier lugar del campo, o pista. El objetivo fundamental de este tipo de preparación es Mejorar la resistencia del corredor.</p>
Potencia Láctica	<p>Aquí se trabaja con repeticiones de un solo ritmo como por ejemplo 10 repeticiones de 400m cada una, a un 80% de capacidad con una pausa de 1 minuto o minuto y medio entre cada repetición.</p>
Velocidad	<p>Es el componente físico que permite a los deportistas ejecutar acción y reacción en el menor tiempo posible. En el entrenamiento se utilizan series de ejercicios de corta distancia con pausas alargadas. Dependiendo de la edad de cada deportista se pueden ejecutar 3 repeticiones de 40m, 50m, 80m, con pausas entre repetición de 2 a 3 minutos y pausa entre cada serie de 5 minutos.</p>
Fuerza	<p>Es una cualidad física que permite el desarrollo muscular de las extremidades inferiores y superiores a través de la ejecución de ejercicios practicados durante la sesión de entrenamiento tales como: saltos en arena, rebotes, trineo, gradas, cuestas, circuitos, vallas, pesas, etc.</p>

Fuente: Elaborado por el autor

3.4.2 Recuperación. - O también llamado vuelta a la calma, tiene una gran importancia en el entrenamiento, ayuda a mejorar el rendimiento. Se desarrolla luego de haber cumplido con una sesión de entrenamiento, con la ejecución de una buena flexibilidad o elasticidad de las extremidades inferiores y superiores en un tiempo total de máximo 20 minutos después de cada entrenamiento especial.

CAPITULO IV

5.1. Viabilidad Financiera y/o Económica

En este apartado se ha realizado una comparación entre los ingresos que van a generar el proyecto por la venta del servicio o bien, con sus costos, durante la vida útil. Además, hay que determinar una tarifa o precio del bien o servicio, y cuantificar los ingresos que va a generar el proyecto durante su vida útil. Para el proyecto la metodología utilizada para el cálculo de la inversión, ingresos, costo de operación y mantenimiento.

Inversión. La inversión es lo que se efectúa en bienes tangibles que se emplean para garantizar la operación del proyecto y se adquieren para utilizarse en el transcurso de la vida útil, como son: terrenos, las construcciones civiles, maquinaria, equipos, herramientas, vehículos, muebles. Para nuestro estudio la valoración de la fase de inversión debe tener en cuenta todos los insumos necesarios para la ejecución de cada actividad del proyecto como son la cantidad, unidad, precios unitarios y su precio total.

Tabla 14
Inversión

CONCEPTO	U.	CANTIDAD	P. UNITARIO	P. TOTAL
Adquisición de terreno	u	58.672,00	2,25	132.012,00
Replanteo	m2	5.000,00	1,10	5.500,00
Excavación a máquina	m3	1.700,00	3,50	5.950,00
Excavación manual	m3	870,00	12,00	10.440,00
Desalojo	m3	3.340,00	2,50	8.350,00
Material de reposición 20 cm -compactado	m3	838,00	12,00	10.056,00
Acabado de obra básica	m2	4.190,00	0,80	3.352,00
Sub-base clase I 20 cm compactado	m3	838,00	18,00	15.084,00
Bordillo de hormigón incluye encofrado	m3	860,00	14,00	12.040,00
Cajas de revisión	u	14,00	85,00	1.190,00
Tubería para dren d=110 mm	m1	900,00	6,00	5.400,00
Material para dren	m3	360,00	12,00	4.320,00
Tubería evacuación d=160 mm	m1	960,00	8,00	7.680,00
Polvo de arcilla 10 cm - compactado	m3	419,00	20,00	8.380,00

Geotextil	m2	1.440,00	3,80	5.472,00
Control ambiental	gbl	1,00	2.500,00	2.500,00
TOTAL				237.726,00

Fuente: Elaborado por el autor

5.2. Costos de Producción.

Los costos de producción son los que se relacionan directamente con la prestación de un servicio o elaboración de un producto; está constituido como materia prima, materiales, mano de obra (salarios), prestaciones, mantenimiento, servicios. Y, los costos financieros son los causados por el uso del capital ajeno. Para nuestro proyecto consideraremos los costos de salarios de personal, adquisición de materiales, amortizaciones e interés para darnos un total de costos como se puede ver en la siguiente tabla:

Tabla15
Costos

AÑOS	Salarios del personal	Adquisición de materiales	Amortizaciones	Intereses	TOTAL COSTOS
Año 1	34.440,00	8.745,86	-	15.095,60	58.281,46
Año 2	35.817,60	-	-	15.095,60	50.913,20
Año 3	37.250,30	-	7.440,55	15.095,60	59.786,45
Año 4	8.740,32	-	7.913,02	14.623,13	61.276,46
Año 5	40.289,93	-	8.415,50	14.120,65	62.826,07
Año 6	41.901,53	8.819,32	8.949,88	13.586,27	73.256,99
Año 7	43.577,59	-	9.518,20	13.017,95	66.113,73
Año 8	45.320,69	-	10.122,60	12.413,54	67.856,84
Año 9	47.133,52	-	10.765,39	11.770,76	69.669,66
Año 10	49.018,86	-	11.448,99	11.087,16	71.555,00
Año 11	50.979,61	8.893,40	12.176,00	10.360,14	82.409,16
Año 12	53.018,80	-	12.949,18	9.586,97	75.554,94
Año 13	55.139,55	-	13.771,45	8.764,70	77.675,70
Año 14	57.345,13	-	14.645,94	7.890,21	79.881,28
Año 15	59.638,94	-	15.575,96	6.960,19	82.175,08
Año 16	62.024,49	8.968,11	16.565,03	5.971,12	93.528,75
Año 17	64.505,47	-	17.616,91	4.919,24	87.041,62
Año 18	67.085,69	-	18.735,58	3.800,57	89.621,84
Año 19	69.769,12	-	19.925,29	2.610,86	92.305,27
Año 20	72.559,89	-	21.190,55	1.345,60	95.096,03

Fuente: Elaborado por el autor

Para efectuar el cálculo de mano de obra se refiere a la nómina de salarios de personal mensual y anual como podemos observar en la tabla 11:

Tabla16
Nómina de Salarios del Personal

No.	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	SUELDO MENSUAL	TOTAL MENSUAL	SUELDO ANUAL
1	Administrador	1	900,00	900,00	10.800,00
2	Entrenador	1	900,00	900,00	10.800,00
3	Monitores	1	510,00	510,00	6.120,00
4	Contador	1	100,00	100,00	1.200,00
5	Médico	1	200,00	200,00	2.400,00
6	Nutricionista	1	100,00	100,00	1.200,00
7	Psicólogo	1	100,00	100,00	1.200,00
8	Fisioterapista	1	60,00	60,00	720,00
	TOTAL	8	2.870,00	2.870,00	34.440,00

Fuente: Elaborado por el autor

Para los costos de adquisición de materiales tenemos que calcular la cantidad por el precio unitario para tener el total, valores de acuerdo con la proforma del proveedor para la adquisición de los materiales necesarios los deportistas que asisten a los entrenamientos; estos rubros se establecen en la siguiente tabla:

Tabla17
Materiales y suministros

CONCEPTO	U.	CANTIDAD	P. UNITARIO	P.TOTAL
Cono 12P 32 cm multideporte importado	u	30,00	3,36	100,80
Rollo plástico	u	1,00	22,40	22,40
Liga recubierta azul + cinturón + harnees 6M	u	10,00	134,40	1.344,00
Cuerda de saltar cuero	u	30,00	10,00	300,05
Listón PVC 1M Maxwell	u	30,00	3,36	100,80
Valla de agilidad 15CM Maxwell	u	20,00	11,20	224,00
Valla de agilidad 30CM Maxwell	u	20,00	22,40	448,00
Valla de agilidad 50CM Maxwell	u	20,00	28,00	560,00
Cono 12P 32 CM caucho multideporte reflectiva	u	10,00	16,80	168,00
Disco Lev.pesas caucho hueco olímpico 5KG	u	20,00	22,40	448,00
Disco Lev.pesas caucho hueco olímpico 10KG	u	20,00	44,80	896,00

Barra de lev.de pesas 15KG	u	10,00	168,00	1.680,00
Balón medicinal de caucho unisport 6KG	u	10,00	61,60	616,00
Balón de fútbol / ecuavoley 5 mikasa FT5 FIFA	u	5,00	45,00	225,01
Báscula electrónica camry 150 KG	u	1,00	627,20	627,20
Colchoneta tipo Galleta 3Mx1.60Mx8CM	u	1,00	728,00	728,00
Hula nacional 70CM	u	20,00	4,48	89,60
Cronómetro 100 MenmultideporteJunds	u	3,00	56,00	168,00
TOTAL				8.745,86

Fuente: Elaborado por el autor

Estos costos financieros se refieren al pedido de capital en préstamo y a los intereses que se pagarán en relación con el préstamo conseguido en la Institución Financiera, rubros que se determinan en la siguiente tabla:

Tabla18
Amortizaciones

Pago N°	Fecha del pago	Saldo inicial	Pago programado	Capital	Intereses	Saldo final
1	30/12/2020	237.726,00	15.095,60	-	15.095,60	237.726,00
2	30/12/2021	237.726,00	15.095,60	-	15.095,60	237.726,00
3	30/12/2022	237.726,00	22.536,15	7.440,55	15.095,60	230.285,45
4	30/12/2023	230.285,45	22.536,15	7.913,02	14.623,13	222.372,44
5	30/12/2024	222.372,44	22.536,15	8.415,50	14.120,65	213.956,94
6	30/12/2025	213.956,94	22.536,15	8.949,88	13.586,27	205.007,06
7	30/12/2026	205.007,06	22.536,15	9.518,20	13.017,95	195.488,86
8	30/12/2027	195.488,86	22.536,15	10.122,60	12.413,54	185.366,26
9	30/12/2028	185.366,26	22.536,15	10.765,39	11.770,76	174.600,87
10	30/12/2029	174.600,87	22.536,15	11.448,99	11.087,16	163.151,88
11	30/12/2030	163.151,88	22.536,15	12.176,00	10.360,14	150.975,88
12	30/12/2031	150.975,88	22.536,15	12.949,18	9.586,97	138.026,70
13	30/12/2032	138.026,70	22.536,15	13.771,45	8.764,70	124.255,25
14	30/12/2033	124.255,25	22.536,15	14.645,94	7.890,21	109.609,31
15	30/12/2034	109.609,31	22.536,15	15.575,96	6.960,19	94.033,35
16	30/12/2035	94.033,35	22.536,15	16.565,03	5.971,12	77.468,33
17	30/12/2036	77.468,33	22.536,15	17.616,91	4.919,24	59.851,42
18	30/12/2037	59.851,42	22.536,15	18.735,58	3.800,57	41.115,84
19	30/12/2038	41.115,84	22.536,15	19.925,29	2.610,86	21.190,55
20	30/12/2039	21.190,55	22.536,15	21.190,55	1.345,60	0,00

Fuente: Elaborado por el autor

1.1. Ingresos.

Para el presente proyecto los ingresos se determinarán de acuerdo con los precios por servicios en los gimnasios de la localidad, por lo tanto, estos se estimarán como los ingresos por el servicio prestado a los deportistas. Estos ingresos se reflejarán en el Flujo Neto de Caja; por lo tanto, la tabla 14 es el resumen de los ingresos de cada de las tablas de: ingresos infantiles tabla 15, menores tabla 16, pre juvenil tabla 17 y adultos tabla 18; se debe señalar que los años de vida útil que tendrá el proyecto será de 20 años, de acuerdo con los años que dura el préstamo del Banco del Estado.

Tabla19
Ingresos

AÑOS	INFANTILES	MENORES	PREJUVENIL	ADULTOS	TOTAL
1	16.500,00	16.800,00	17.400,00	21.600,00	72.300,00
2	17.304,14	17.618,76	18.248,01	22.652,70	75.823,61
3	18.147,48	18.477,43	19.137,34	23.756,70	79.518,95
4	19.031,91	19.377,95	20.070,02	24.914,51	83.394,39
5	19.959,45	20.322,35	21.048,15	26.128,74	87.458,70
6	20.932,20	21.312,78	22.073,95	27.402,15	91.721,08
7	21.952,35	22.351,48	23.149,75	28.737,62	96.191,20
8	23.022,22	23.440,80	24.277,98	30.138,18	100.879,18
9	24.144,23	24.583,22	25.461,19	31.606,99	105.795,62
10	25.320,92	25.781,30	26.702,06	33.147,39	110.951,68
11	26.554,96	27.037,78	28.003,42	34.762,86	116.359,02
12	27.849,15	28.355,49	29.368,19	36.457,06	122.029,89
13	29.206,40	29.737,43	30.799,48	38.233,84	127.977,14
14	30.629,81	31.186,71	32.300,52	40.097,20	134.214,24
15	32.122,58	32.706,63	33.874,72	42.051,38	140.755,30
16	33.688,11	34.300,62	35.525,64	44.100,79	147.615,15
17	35.329,93	35.972,29	37.257,02	46.250,09	154.809,33
18	37.051,77	37.725,44	39.072,77	48.504,13	162.354,11
19	38.857,52	39.564,02	40.977,02	50.868,03	170.266,60
20	40.751,28	41.492,22	42.974,08	53.347,14	178.564,72

Fuente: Elaborado por el autor

En la tabla 17 se determina el costo total de los ingresos infantiles: del producto de la cantidad de asistentes por el costo unitario mensual y luego por doce que son los meses para calcular el costo total anual. Para el proyecto se ha considerado la estimación utilizando la información censal y el método de estimación de crecimiento geométrico aplicando la fórmula $P = P_0 (1+i)^t$, la tasa de crecimiento de la población determinado por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos con un porcentaje de 0.98% anual; en donde P es la población, P_0 significa la población inicial, i representa la tasa de crecimiento y t es el tiempo representado en años. Asimismo, para efectuar la proyección de los costos del proyecto se ha considerado una inflación anual del 0.84% determinado por el INEC.

Tabla 20
Ingresos: Infantiles

AÑOS	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
1	56	25,00	16.800,00
2	58	25,21	17.618,76
3	61	25,42	18.477,43
4	63	25,64	19.377,95
5	66	25,85	20.322,35
6	68	26,07	21.312,78
7	71	26,29	22.351,48
8	74	26,51	23.440,80
9	77	26,73	24.583,22
10	80	26,95	25.781,30
11	83	27,18	27.037,78
12	86	27,41	28.355,49
13	90	27,64	29.737,43
14	93	27,87	31.186,71
15	97	28,11	32.706,63
16	101	28,34	34.300,62
17	105	28,58	35.972,29
18	109	28,82	37.725,44
19	113	29,06	39.564,02
20	118	29,31	41.492,22
TOTAL			548.144,71

Fuente: Elaborado por el autor

En la tabla 18 se determina el costo total de los ingresos de los menores: del producto de la cantidad de asistentes por el costo unitario mensual y luego por doce que son los meses para calcular el costo total anual. Aplicando para los cálculos los parámetros establecidos en la tabla 17.

Tabla 21
Ingresos: Menores

AÑOS	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
1	56	25,00	16.800,00
2	58	25,21	17.618,76
3	61	25,42	18.477,43
4	63	25,64	19.377,95
5	66	25,85	20.322,35
6	68	26,07	21.312,78
7	71	26,29	22.351,48
8	74	26,51	23.440,80
9	77	26,73	24.583,22
10	80	26,95	25.781,30
11	83	27,18	27.037,78
12	86	27,41	28.355,49
13	90	27,64	29.737,43
14	93	27,87	31.186,71
15	97	28,11	32.706,63
16	101	28,34	34.300,62
17	105	28,58	35.972,29
18	109	28,82	37.725,44
19	113	29,06	39.564,02
20	118	29,31	41.492,22
TOTAL			548.144,71

Fuente: Elaborado por el autor

Según la siguiente tabla se determina el costo total de los ingresos de pre juvenil: del producto de la cantidad de asistentes por el costo unitario mensual y luego por doce que son los meses para calcular el costo total anual. Aplicando para los cálculos los parámetros establecidos en la tabla 17.

Tabla 22
Ingresos: Prejuvenil

AÑOS	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
1	58	25,00	17.400,00
2	60	25,21	18.248,01
3	63	25,42	19.137,34
4	65	25,64	20.070,02
5	68	25,85	21.048,15
6	71	26,07	22.073,95
7	73	26,29	23.149,75
8	76	26,51	24.277,98
9	79	26,73	25.461,19
10	83	26,95	26.702,06
11	86	27,18	28.003,42
12	89	27,41	29.368,19
13	93	27,64	30.799,48
14	97	27,87	32.300,52
15	100	28,11	33.874,72
16	104	28,34	35.525,64
17	109	28,58	37.257,02
18	113	28,82	39.072,77
19	117	29,06	40.977,02
20	122	29,31	42.974,08
TOTAL			567.721,31

Fuente: Elaborado por el autor

Según la siguiente tabla se determina el costo total de los ingresos de adultos: del producto de la cantidad de asistentes por el costo unitario mensual y luego por doce que son los meses para calcular el costo total anual. Aplicando para los cálculos los parámetros establecidos en la tabla 17.

Tabla23
Ingresos: Adultos

AÑOS	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
1	60	30,00	21.600,00
2	62	30,25	22.652,70
3	65	30,51	23.756,70
4	67	30,76	24.914,51

5	70	31,02	26.128,74
6	73	31,28	27.402,15
7	76	31,54	28.737,62
8	79	31,81	30.138,18
9	82	32,08	31.606,99
10	85	32,35	33.147,39
11	89	32,62	34.762,86
12	92	32,89	36.457,06
13	96	33,17	38.233,84
14	100	33,45	40.097,20
15	104	33,73	42.051,38
16	108	34,01	44.100,79
17	112	34,30	46.250,09
18	117	34,58	48.504,13
19	122	34,87	50.868,03
20	126	35,17	53.347,14
TOTAL			704.757,49

Fuente: Elaborado por el autor

1.2. Vida útil.

Se debe señalar los años de vida útil que tendrá la operación del proyecto propuesto, para nuestro caso será de 20 años, de acuerdo con los años que dura el préstamo; también se puede manifestar que este tiempo es el que determina el Banco del Estado para sus préstamos. FlujoNeto de Caja.

Para el proyecto será el resultado del flujo de producción y el flujo neto de inversiones y, el mismo que se ha estructurado en forma ordenada y concatenada permitiendo tener un detalle de los cálculos, con los siguientes rubros: inversión, ingresos y los costos que se determinaron período por período.

Según la tabla siguiente se inicia calculando en el año cero la inversión total; para los siguientes períodos se determina primero los ingresos que tienen la cuenta: ingresos por servicios; luego calculamos los costos con sus cuentas: salarios del personal, adquisición de

materiales, amortizaciones e intereses; con la diferencia entre ingresos y costos se determina el flujo caja de cada período, hasta llegar a calcular el periodo del año 20.

Tabla 24
Flujo Neto de Caja

CONCEPTO	Año 0	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5	Año 6
INGRESOS							
Ingresos por servicios		72.600	76.138	79.849	83.740	87.822	92.102
Total de Ingresos		72.600	76.138	79.849	83.740	87.822	92.102
<i>INVERSIÓN</i>	237.726						
COSTOS							
Salarios del personal		34.440	35.818	37.250	38.740	40.290	41.902
Adquisición materiales		8.746	-	-	-	-	8.819
Amortizaciones		-	-	7.441	7.913	8.415	8.950
Intereses		15.096	15.096	15.096	14.623	14.121	13.586
Total de Costos	237.726	58.281	50.913	59.786	61.276	62.826	73.257
Flujo de Caja Neto	- 237.726	14.319	25.225	20.062	22.464	24.996	18.845

CONCEPTO	Año 7	Año 8	Año 9	Año 10	Año 11	Año 12	Año 13
INGRESOS							
Ingresos por servicios	96.590	101.298	106.235	111.412	116.842	122.536	128.508
Total de Ingresos	96.590	101.298	106.235	111.412	116.842	122.536	128.508
<i>INVERSIÓN</i>							
COSTOS							
Salarios del personal	43.578	45.321	47.134	49.019	50.980	53.019	55.140
Adquisición materiales	-	-	-	-	8.893	-	-
Amortizaciones	9.518	10.123	10.765	11.449	12.176	12.949	13.771
Intereses	13.018	12.414	11.771	11.087	10.360	9.587	8.765
Total de Costos	66.114	67.857	69.670	71.555	82.409	75.555	77.676
Flujo de Caja Neto	30.477	33.441	36.565	39.857	34.433	46.981	50.832

CONCEPTO	Año 14	Año 15	Año 16	Año 17	Año 18	Año 19	Año 20
INGRESOS							
Ingresos por servicios	134.771	141.339	148.228	155.452	163.028	170.973	179.306
Total de Ingresos	134.771	141.339	148.228	155.452	163.028	170.973	179.306
<i>INVERSIÓN</i>							
COSTOS							

Salarios del personal	57.345	59.639	62.024	64.505	67.086	69.769	72.560
Adquisición materiales	-	-	8.968	-	-	-	-
Amortizaciones	14.646	15.576	16.565	17.617	18.736	19.925	21.191
Intereses	7.890	6.960	5.971	4.919	3.801	2.611	1.346
Total de Costos	79.881	82.175	93.529	87.042	89.622	92.305	95.096
Flujo de Caja Neto	54.890	59.164	54.699	68.410	73.406	78.668	84.210

Fuente: Elaborado por el autor

1.3. Valor Presente Neto.

Para nuestro proyecto será de calcular la diferencia de los ingresos y costos actualizados, a una determinada tasa de descuento o tasa de oportunidad del capital. Actualizar un valor es traer al momento presente o actual su valor futuro, a una determinada tasa de interés. Como ya tenemos los cálculos realizados en la tabla anterior, y aplicando las funciones del Microsoft Excel: ingresamos en fórmulas, financieras, VNA, el mismo que nos da el valor de USD \$ 2.418. Y, de acuerdo con la regla de decisión del valor presente neto es mayor a cero por lo tanto es conveniente, viable, factible.

1.4. Tasa Interna de Retorno.

Para el proyecto nuestra tasa interna de retorno una vez que se ha calculado los ingresos y los costos que genera el proyecto, además de la inversión inicial; y, para nuestro estudio se calculará con una tasa de oportunidad del 12%. La TIR es la tasa de interés que hace que el Valor Actual Netode cualquier proyecto esté igual a cero. Como ya tenemos los cálculos realizados en la tabla anterior, y aplicando las funciones del Microsoft Excel: ingresamos en fórmulas financieras, TIR, el mismo que nos refleja una tasa del 12,13%; y, de acuerdo con la Tasa Interna de Retorno para los proyectos el escenario del presente proyecto es $TIR > 12\%$ es conveniente, viable, factible.

1.5. Relación Beneficio Costo

El resultado del cociente entre los beneficios y los costos actualizados del proyecto es de 1,12, para el presente proyecto el $B/C > 1$ es conveniente, viable, factible.

1.6. Análisis de Sostenibilidad

La presencia de un centro de formación especializado en atletismo, en base a lo manifestado los proyectos deben contribuir al incremento y el mantenimiento del capital social de su área de influencia; los recursos de los proyectos deben manejarse de forma que las acciones alcancen la equidad y la justicia social, mientras que se disminuya las rupturas sociales, lo que se consigue únicamente con una participación activa de la comunidad. La contribución al incremento y el mantenimiento del capital social del área de influencia del proyecto debe ser garantizada a través del fomento a la equidad e igualdad social, según los enfoques de género, grupos etarios, interculturalidad y participación ciudadana. Además, se debe propender al equilibrio de la sociedad en los aspectos económico, social y cultural.

Para cumplir con lo establecido en la Guía metodológica de la Secretaría Técnica de Planificación “Planifica Ecuador”, es necesario identificar el o los grupos de atención prioritaria, que se vayan a ser atendidos con el proyecto; el número de personas que se detallan no pueden ser superior a los registrados en el campo de beneficiarios directos, de hombres y mujeres. Los grupos de atención prioritaria que se deben considerar son los siguientes: adolescentes, adulto mayor, edad infantil, indígenas, afro ecuatorianos y montubios, inmigrantes, migrantes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas en situación de riesgo, personas privadas de la libertad, víctimas de los desastres naturales o antropogénicos, personas que padezcan de

enfermedades catastróficas, víctimas de maltrato infantil y víctimas de violencia sexual o doméstico.

CAPITULO V:

2. Presupuesto

Para el caso de proyectos de construcción de infraestructura, su presupuesto debe incluir costos para adquisición de terrenos, gastos administrativos, fiscalización, entre otros, de tal forma que el presupuesto contenga todos los rubros necesarios para la construcción y administración del proyecto; también se deben incluir los impuestos (tabla 21).

2.1. Estructura de Ejecución

La estrategia principal es introducir en el mercado de la ciudad de Azogues el servicio a los niños, niñas, adolescentes, adulto mayor y personas que le gusta este deporte; y, para que el proyecto tenga la acogida esperada es necesario elaborar un plan de marketing como una herramienta que permita utilizar el avance tecnológico y la promoción en los medios de comunicación, así como el internet, redes sociales; este documento se elaborará con la descripción y análisis del entorno actual, objetivos y la definición de estrategias de marketing y los programas de acción. Las estrategias están basadas en que se venda el servicio, dependiendo del nivel mínimo de personas que asisten para obtener el mínimo de rentabilidad.

Para la ejecución del proyecto se ha establecido un orgánico funcional que servirá de guía para el normal desenvolvimiento del proyecto.

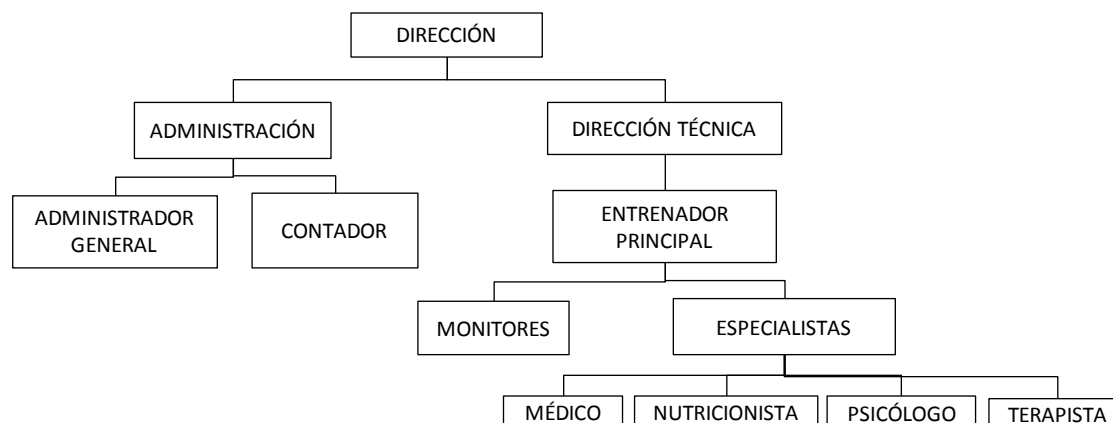


Figura 9. Estructura Organizativa, de funcionamiento del proyecto en el momento de su ejecución.

Tabla 25
Presupuesto

CONCEPTO	U.	CANTIDAD	P. UNITARIO	P.TOTAL
CONSTRUCCION				237.726,00
Adquisición de terreno	u	58.672,00	2,25	132.012,00
Replanteo	m2	5.000,00	1,10	5.500,00
Excavación a máquina	m3	1700	3,50	5.950,00
Excavación manual	m3	870	12,00	10.440,00
Desalojo	m3	3340	2,50	8.350,00
Material de reposición 20 cm –compactado	m3	838	12,00	10.056,00
Acabado de obra básica	m2	4190	0,80	3.352,00
Sub-base clase I 20 cm compactado	m3	838	18,00	15.084,00
Bordillo de hormigón incluye encofrado	m3	860	14,00	12.040,00
Cajas de revisión	u	14	85,00	1.190,00
Tubería para dren d=110 mm	ml	900	6,00	5.400,00
Material para dren	m3	360	12,00	4.320,00
Tubería evacuación d=160 mm	ml	960	8,00	7.680,00
Polvo de arcilla 10 cm – compactado	m3	419	20,00	8.380,00
Geotextil	m2	1440	3,80	5.472,00
Control ambiental	gbl	1	2.500,00	2.500,00
IMPLEMENTACION				8.745,86
Cono 12P 32 cm multideporte importado	u	30,00	3,36	100,80
Rollo plástico	u	1,00	22,40	22,40
Liga recubierta azul + cinturón + harnes 6M	u	10,00	134,40	1.344,00
Cuerda de saltar cuero	u	30,00	10,00	300,05
Listón PVC 1M Maxwell	u	30,00	3,36	100,80

Valla de agilidad 15CM Maxwell	u	20,00	11,20	224,00
Valla de agilidad 30CM Maxwell	u	20,00	22,40	448,00
Valla de agilidad 50CM Maxwell	u	20,00	28,00	560,00
Cono 12P 32 CM caucho multideporte reflectiva	u	10,00	16,80	168,00
Disco Lev.pesas caucho hueco olímpico 5KG	u	20,00	22,40	448,00
Disco Lev.pesas caucho hueco olímpico 10KG	u	20,00	44,80	896,00
Barra de lev.de pesas 15KG	u	10,00	168,00	1.680,00
Balón medicinal de caucho unisport 6KG	u	10,00	61,60	616,00
Balón de fútbol / ecuavoley 5 mikasa FT5 FIFA	u	5,00	45,00	225,01
Báscula electrónica camry 150 KG	u	1,00	627,20	627,20
Colchoneta tipo Galleta 3Mx1.60Mx8CM	u	1,00	728,00	728,00
Hula nacional 70CM	u	20,00	4,48	89,60
Cronómetro 100 MenmultideporteJunds	u	3,00	56,00	168,00
RECURSOS HUMANOS				34.440,00
Salarios del personal		12	1917	34.440,00
TOTAL				280.911,86

Fuente: Elaborado por el autor

2.2. Estructura Funcional y Manual de Funciones

Para determinar la estructura es importante guiarnos en la matriz del Manual de Valoración Descripción y Clasificación de Puestos de la Norma Técnica de Clasificación de Puestos determinado por el Ministerio de Trabajo; esta estructura nos permite conformar equipos de trabajo dinámicamente interrelacionadas entre sí para optimizar los recursos del proyecto, manteniendo un alineamiento entre cada uno de los profesionales y personal, ya que para el proyecto será necesario que cumplan el nivel de instrucción de acuerdo al área de conocimiento, la experiencia requerida; además en la actualidad es importante determinar las competencias técnicas y conductuales para que puedan cumplir a cabalidad sus actividades de acuerdo a su puesto.

El personal requerido para el proyecto incluye un administrador (tabla 23), deberá tener el siguiente perfil:

Tabla 26

Perfil del Administrador del Proyecto

Denominación del Puesto:	Administrador del proyecto
Nivel de Instrucción:	Tercer nivel
Área de Conocimiento:	Administración, Economía, Contabilidad y Auditoría
Título:	Economía, Ingeniero en Administración de Empresas, Contador Público Autorizado
Tiempo de Experiencia:	3 años en administración de proyectos
Conocimientos Adicionales:	Normas de Contabilidad Código Tributario Acuerdos Ministeriales de Trabajo
Competencias Técnicas:	Manejo de Recursos Financieros: Determina como se debe gastarse el dinero para efectuar el trabajo y contabilizar los gastos. Destreza Matemática: Usar las matemáticas para ejecutar las actividades y solucionar problemas. Pensamiento Crítico: Utilizar la lógica y el análisis para identificar la fortaleza o debilidad de enfoques o proposiciones.
Competencias Conductuales:	Trabajo en Equipo: Es el interés de trabajar y cooperar de manera coordinada con los demás. Orientación de Resultados: Es el esfuerzo por trabajar debidamente, tendiendo al logro de estándares de excelencia. Conocimiento del Entorno Organizacional: Es la capacidad de interpretar y comprender las relaciones de poder e influenciar en la entidad o en otras entidades.
Actividades del puesto:	Administrar en materia económica y financiera, Realizar el cumplimiento de la proforma presupuestaria y tributaria. Revisar los registros contables realizando el control previo. Revisar las conciliaciones de los flujos contables y cuadra con las partidas de ingresos y gastos. Revisar los documentos y anexos de IVA y reportes para el Servicio de Rentas Internas. Aprobar y suscribir pagos establecidos en el presupuesto y de acuerdo con las normativas legales vigentes.

Fuente: Elaborado por el autor

Tabla 27
Perfil del Contador

Denominación del Puesto:	Contador
Nivel de Instrucción:	Tercer nivel
Área de Conocimiento:	Contabilidad y Auditoría
Título:	Contador Público Autorizado
Tiempo de Experiencia:	3 años en contabilidad
Conocimientos Adicionales:	Normas de Contabilidad Código Tributario Acuerdos Ministeriales de Trabajo, IESS
Competencias Técnicas:	Manejo de Recursos Financieros: Determina como debe gastarse el dinero para realizar el trabajo y contabilizar los gastos. Destreza Matemática: Utilizar las matemáticas para ejecutar actividades y solucionar problemas. Pensamiento Crítico: Utilizar la lógica y el análisis para identificar la fortaleza o debilidad de enfoques o proposiciones.
Competencias Conductuales:	Iniciativa: Es la predisposición para actuar proactivamente. Los niveles de actuación van desde concretar decisiones tomadas en el pasado hasta la búsqueda de nuevas oportunidades o soluciones a problemas. Flexibilidad: Es la capacidad para adaptarse y trabajar en distintas y variadas situaciones y con personas o grupos diversos. Conocimiento del Entorno Organizacional: Es la capacidad para comprender e interpretar las relaciones de poder e influenciar en la institución o en otras instituciones.
Actividades del puesto:	Realizar los registros contables realizando el control previo. Realizar las conciliaciones de los flujos contables y cuadrar con las partidas de ingresos y gastos. Elabora documentos y anexos de Impuesto al Valor Agregado y reportes para el Servicio de Rentas Internas. Aprobar y suscribir pagos establecidos en el presupuesto y de acuerdo con las normativas legales vigentes.

Fuente: Elaborado por el autor

Tabla 28
Perfil del Médico

Denominación del Puesto:	Médico
Nivel de Instrucción:	Tercer nivel
Área de Conocimiento:	Medicina General
Título:	Médico
Tiempo de Experiencia:	3 años en el área de su conocimiento
Conocimientos Adicionales:	Ley de Salud Pública – IESS Atención médica, preventiva, curativa y de rehabilitación. Prevención de Riesgos del Trabajo y Salud Preventiva.
Competencias Técnicas:	Pensamiento Analítico: Analizar o descomponer información y detectar tendencias, patrones, relaciones, causas, efectos, etc. Habilidad Analítica: Es capaz de reconocer la información significativa, buscar y coordinar los datos relevantes. Monitoreo y Control: Evaluar cuán bien esta algo o alguien aprendiendo o haciendo algo.
Competencias Conductuales:	Iniciativa: Es la predisposición para actuar proactivamente. Flexibilidad: Es la capacidad para adaptarse y trabajar en distintas y

Actividades del puesto:	<p>variadas situaciones y con personas o grupos diversos. Orientación de Resultados: Es el esfuerzo por trabajar adecuadamente, tendiendo al logro de estándares de excelencia. Proponer e implementar el plan de salud preventiva. Realizar la historia clínica y ficha médica de los deportistas. Brindar atención médica. Proponer exámenes médicos de ingreso, periódicos y especiales. Realizar informes médicos Realizar el seguimiento de casos de enfermedad. Las demás actividades de acuerdo con su área de conocimiento.</p>
-------------------------	---

Fuente: Elaborado por el autor

Tabla 29

Perfil del Nutricionista

Denominación del Puesto:	Nutricionista
Nivel de Instrucción:	Tercer nivel
Área de Conocimiento:	Medicina General / Nutrición y Dietética
Título:	Médico / Nutrición y Dietética
Tiempo de Experiencia:	3 años en el Nutrición y Dietética
Conocimientos Adicionales:	Ley de Salud Pública – IESS Atención médica, preventiva, curativa y de rehabilitación. Prevención de Riesgos del Trabajo y Salud Preventiva.
Competencias Técnicas:	Pensamiento Analítico: Analizar o descomponer información y detectar tendencias, patrones, relaciones, causas, efectos, etc. Habilidad Analítica: Es capaz de reconocer la información significativa, buscar y coordinar los datos relevantes. Monitoreo y Control: Evaluar cuán bien esta algo o alguien aprendiendo o haciendo algo.
Competencias Conductuales:	Iniciativa: Es la predisposición para actuar proactivamente. Flexibilidad: Es la capacidad para adaptarse y trabajar en distintas y variadas situaciones y con personas o grupos diversos. Orientación de Resultados: Es el esfuerzo por trabajar adecuadamente, tendiendo al logro de estándares de excelencia.
Actividades del puesto:	Realizar la historia clínica y ficha médica de los deportistas. Brindar atención de nutrición y dietética Proponer exámenes médicos de ingreso, periódicos y especiales. Realizar informes de nutrición y dietética Realizar el seguimiento de casos de nutrición y dietética Las demás actividades de acuerdo con su área de conocimiento.

Fuente: Elaborado por el autor

Tabla 30

Perfil del Psicólogo

Denominación del Puesto:	Psicólogo
Nivel de Instrucción:	Tercer nivel
Área de Conocimiento:	Psicología Clínica
Título:	Licenciado en Psicología Clínica
Tiempo de Experiencia:	3 años en el área de su conocimiento
Conocimientos Adicionales:	Ley de Salud Pública – IESS Atención médica, preventiva, curativa y de rehabilitación.

Competencias Técnicas:	Prevencción de Riesgos del Trabajo y Salud Preventiva. Pensamiento Analítico: Analizar o descomponer información y detectar tendencias, patrones, relaciones, causas, efectos, etc. Habilidad Analítica: Es capaz de reconocer la información significativa, buscar y coordinar los datos relevantes. Monitoreo y Control: Evaluar cuán bien esta algo o alguien aprendiendo o haciendo algo.
Competencias Conductuales:	Iniciativa: Es la predisposición para actuar proactivamente. Flexibilidad: Es la capacidad para adaptarse y trabajar en distintas y variadas situaciones y con personas o grupos diversos. Orientación de Resultados: Es el esfuerzo por trabajar adecuadamente, tendiendo al logro de estándares de excelencia.
Actividades del puesto:	Proponer e implementar el plan de Psicología Realizar la historia clínica y ficha Psicológica de los deportistas. Brindar atención Psicológica Realizar informes Psicológicos Realizar el seguimiento de casos de enfermedad. Las demás actividades de acuerdo con su área de conocimiento.

Fuente: Elaborado por el autor

Tabla 31
Perfil del Fisioterapista

Denominación del Puesto:	Fisioterapista
Nivel de Instrucción:	Tercer nivel
Área de Conocimiento:	Terapia y Rehabilitación
Título:	Licenciado en Fisioterapia
Tiempo de Experiencia:	3 años en Terapia y Rehabilitación
Conocimientos Adicionales:	Ley de Salud Pública – IESS Atención médica, preventiva, curativa y de rehabilitación. Prevencción de Riesgos del Trabajo y Salud Preventiva.
Competencias Técnicas:	Identificación de Problemas: Identificar la naturaleza de un problema. Pensamiento Analítico: Analizar o descomponer información y detectar tendencias, patrones, relaciones, causas, efectos, etc. Monitoreo y Control: Evaluar cuán bien esta algo o alguien aprendiendo o haciendo algo.
Competencias Conductuales:	Orientación de Servicio: Implica un deseo de ayudar o de servir a los demás, satisfaciendo sus necesidades. Flexibilidad: Es la capacidad para adaptarse y trabajar en distintas y variadas situaciones y con personas o grupos diversos. Construcción de Relaciones: Es la habilidad de construir y mantener relaciones cordiales con personas internas o externas a la organización.
Actividades del puesto:	Realizar la historia clínica y ficha médica de los deportistas. Realizar sesiones de fisioterapia de tratamientos individuales y terapias grupales. Realizar la valoración individualizada de cada deportista. Realizar la técnica de mecanoterapia. Realizar la técnica de termoterapia con el uso del calor como medio terapéutico. Realizar la técnica de ultrasonidos a través del tratamiento de la frecuencia penetran hasta el músculo.

	<p>Realizar la técnica de Electroterapia a través de la utilización de corrientes eléctricas en la frecuencia penetran.</p> <p>Realizar la técnica de Masoterapia, con la utilización del masaje, con el roce, el frote, el amasamiento, el drenaje linfático.</p> <p>Las demás actividades de acuerdo con su área de conocimiento.</p>
Fuente: Elaborado por el autor	

Tabla 32

Perfil del Entrenador

Denominación del Puesto:	Entrenador
Nivel de Instrucción:	Tercer nivel
Área de Conocimiento:	Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Título:	Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Tiempo de Experiencia:	3 años en la Actividad Física y Deporte
Conocimientos Adicionales:	Ley de Salud Pública – IESS Atención médica, preventiva, curativa y de rehabilitación. Prevención de Riesgos del Trabajo y Salud Preventiva.
Competencias Técnicas:	Pensamiento Estratégico: Es la habilidad para comprender rápidamente los cambios del entorno, con el propósito de identificar acciones estratégicas. Planificación y Gestión: Es la capacidad de determinar eficazmente las metas y prioridades de sus planes o proyectos, estipulando la acción, los plazos y los recursos requeridos. Monitoreo y Control: Evaluar cuán bien esta algo o alguien aprendiendo o haciendo algo.
Competencias Conductuales:	Trabajo en Equipo: Es el interés de cooperar y trabajar de manera coordinada con los demás. Orientación de Servicio: Implica un deseo de ayudar o de servir a los demás, satisfaciendo sus necesidades. Flexibilidad: Es la capacidad para adaptarse y trabajar en distintas y variadas situaciones y con personas o grupos diversos.
Actividades del puesto:	Elaborar y ejecutar el plan de trabajo Realizar la preparación física general y especial Realizar la preparación técnica. Realizar la preparación táctica Realizar la preparación psicológica. Realizar la preparación teórica (intelectual). Las demás actividades de acuerdo con su área de conocimiento.
Fuente: Elaborado por el autor	

Tabla 33

Perfil del Monitor

Denominación del Puesto:	Monitor
Nivel de Instrucción:	Tercer año aprobado de educación superior
Área de Conocimiento:	Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Título:	Tercer año aprobado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Tiempo de Experiencia:	N/A
Conocimientos Adicionales:	Ley de Salud Pública – IESS Atención médica, preventiva, curativa y de rehabilitación. Prevención de Riesgos del Trabajo y Salud Preventiva.

Competencias Técnicas:	Generación de Ideas: Generar varias formas o alternativas para desarrollar planes, programas, proyectos y solucionar problemas. Expresión Oral: Es la capacidad de comunicar información o ideas en forma hablada de manera clara y comprensible. Instrucción: Enseñar a otros como realizar alguna actividad.
Competencias Conductuales:	Trabajo en Equipo: Es el interés de cooperar y trabajar de manera coordinada con los demás. Flexibilidad: Es la capacidad para adaptarse y trabajar en distintas y variadas situaciones y con personas o grupos diversos. Aprendizaje Continuo: Es la habilidad para buscar y compartir información útil, comprometiéndose con el aprendizaje. Incluye la capacidad de aprovechar la experiencia propia.
Actividades del puesto:	Apoyar en la elaboración del plan de trabajo anual Apoyar en la preparación física Apoyar en el entrenamiento: . Calentamiento: movilidad, trote, flexibilidad, . Técnica de carrera . Técnica de estiramiento. Las demás actividades de acuerdo con su área de conocimiento.

Fuente: Elaborado por el autor

2.3. Cronograma Valorado por Componente y Actividad

Es necesario construir un cronograma en donde se tomará en cuenta el tiempo que se tarde en instalar (inversión) y los años que dura el proyecto. Esto significa que se establecerá la valoración de cada acción a ser ejecutada por el proyecto de forma cronológica, para nuestro proyecto como el proyecto es de 20 años, vamos a presentar el cronograma valorado a nivel de grupo de gasto por años.

Tabla34
Cronograma

AÑOS	Adquisición del terreno	Construcción de la pista	Adquisición de materiales	Salarios del personal	Pago de capital e interés	TOTAL
Año 0	132.012	105.714				237.726
Año 1			8.746	34.440	15.096	58.281
Año 2			-	35.818	15.096	50.913
Año 3			-	37.250	22.536	59.786
Año 4			-	38.740	22.536	61.276
Año 5			-	40.290	22.536	62.826
Año 6			8.819	41.902	22.536	73.257
Año 7			-	43.578	22.536	66.114
Año 8			-	45.321	22.536	67.857

Año 9	-	47.134	22.536	69.670
Año 10	-	49.019	22.536	71.555
Año 11	8.893	50.980	22.536	82.409
Año 12	-	53.019	22.536	75.555
Año 13	-	55.140	22.536	77.676
Año 14	-	57.345	22.536	79.881
Año 15	-	59.639	22.536	82.175
Año 16	8.968	62.024	22.536	93.529
Año 17	-	64.505	22.536	87.042
Año 18	-	67.086	22.536	89.622
Año 19	-	69.769	22.536	92.305
Año 20	-	72.560	22.536	95.096

Fuente: Elaborado por el autor

CAPTULO VI

3. Conclusiones y Recomendaciones

3.1. Conclusiones

Las conclusiones proporcionan el cumplimiento del trabajo realizado, en el desarrollo de la investigación que se fue demostrado a lo largo del desarrollo del proyecto junto con los principales hallazgos y logros que se detallan a continuación:

- La implantación del proyecto genera un beneficio social a la colectividad como es la creación de fuentes de trabajo.
- La ubicación del terreno en el cual se emplazará el proyecto permitirá una aceptación plena pues se encuentra emplazada en una de las mejores zonas periféricas de la ciudad para la práctica del atletismo.
- La importancia de contar con una infraestructura física, con las condiciones necesarias para garantizar la adecuada realización de las actividades deportivas para contribuir al mejoramiento de la salud de la población de la ciudad.
- Se fomenta la práctica del deporte para la sociedad azogueña, indistintamente de la posición socioeconómica, nivel de educación, edad y demás aspectos diferenciadores, ya que las actividades deportivas cumplen papel de un espacio de encuentro y desarrollo social.
- Los resultados obtenidos en la evaluación económico, demuestra la factibilidad de llevar a la práctica la ejecución del presente proyecto.

3.2. Recomendaciones

Para cubrir las necesidad de tener un lugar en donde se practique el atletismo, las recomendaciones que se proponen son las siguientes:

- De la evaluación económica realizada donde obtenemos una Tasa Interna de Retorno mayor a la tasa de descuento y el Valor Presente Neto positivo, se desprende que el actual proyecto si es rentable por lo que se recomienda la implementación del mismo.
- La decisión de inversión les permitirá a los inversionistas contar con sus propios recursos por concepto de los ingresos por los servicios deportivos de los deportistas que asisten a la práctica del atletismo.

4. Referencias Bibliográficas

Baca, G., (2013), *Evaluación de Proyectos*, México DF: McGrawHill Educación.

Miranda, J., (2003), *Gestión de Proyectos: evaluación financiera económica social ambiental*, Bogotá, DC, Colombia: MM editores.

Baca, G., (2007), *Evaluación de Proyectos*, Iztapalapa, México DF: McGrawHill Interamericana.

Sapag, N. (1997), *Preparación y evaluación de proyectos*, México, D.F: McGrawHill Interamericana.

Ortegon, E., Pacheco, J. Prieto A. (2005), *Manual de Metodología del Marco Lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas*, Santiago de Chile, Naciones Unidas CEPAL.

Gutiérrez, O., (2008), *La Metodología de las Ciencias Económicas y Empresariales*, Cochabamba, Bolivia: Universidad Católica Boliviana San Pablo, ISSN.

Reinoso, M. 2019, *Sílabo: Diseño y Evaluación de Proyectos de Inversión, con énfasis en el cálculo y evaluación financiera, económica y social*, Centro de Educación Continua CEC EP IAEN, Instituto de Altos Estudios Nacionales.

Ekos, Pacto Global – Red Ecuador, ODS, (2018), *Actores del Desarrollo Sostenible*, (2019), Imprenta Mariscal.

SENPLADES, Plan Nacional de Desarrollo Toda una Vida, (2017-2021).

Secretaría Nacional Técnica Planifica Ecuador, (2014), *Guía para la presentación de programas y proyectos de inversión*, Acuerdo Interministerial.

Consejo de Educación Superior, (2014), *Reglamento de Armonización de la Nomenclatura de Títulos Profesionales y Grados Académicos que confieren las Instituciones de Educación Superior del Ecuador*.

Naciones Unidas para el Desarrollo, 2018, *Informe sobre Desarrollo Humano: Índice e indicadores de desarrollo Humano: Actualización estadística*.

Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) *Censo, 2010*

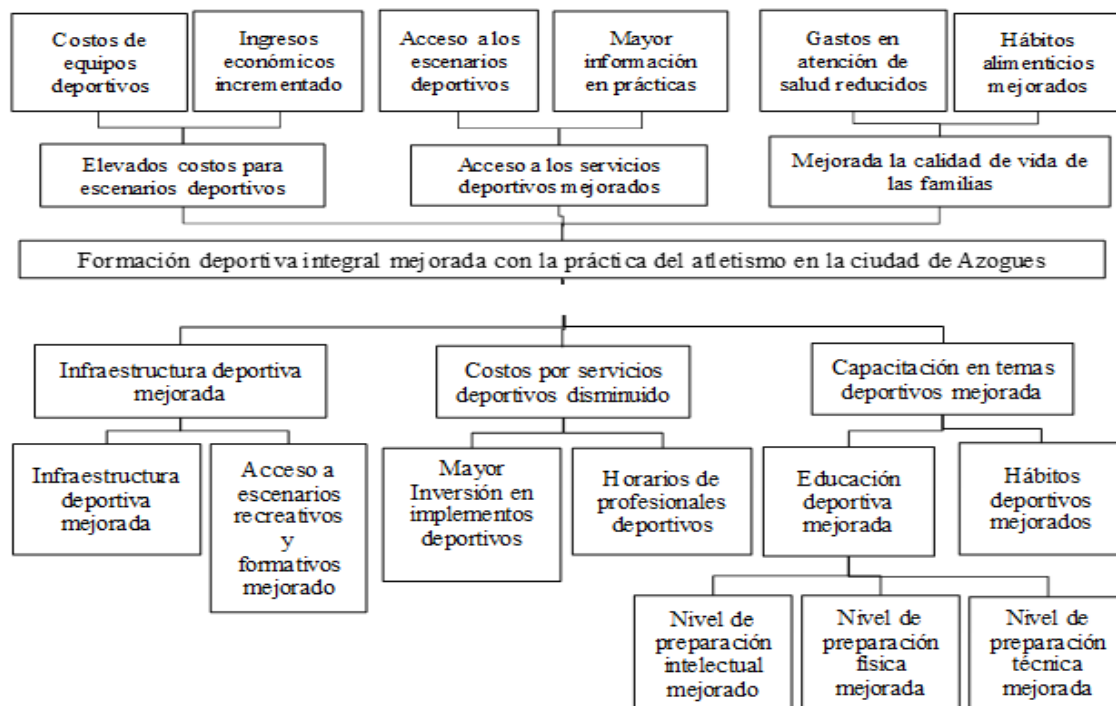
www.ecuadorencifras.gob.ec

Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Provincia del Cañar 2015-2030

Plan del Buen Vivir y Ordenamiento Territorial del Cantón Azogues 2015

5. Anexos

Anexo 1: Árbol de Objetivos



Anexo 2: Autorización y consentimiento para la realización de fotografía y uso de imágenes

**AUTORIZACION Y CONSENTIMIENTO PARA LA REALIZACION DE FOTOGRAFÍAS Y USO DE
IMÁGENES**

Como representantes de los deportistas enlistados a continuación; alumnos de escuela permanente de Atletismo de la Federación Deportiva del Cañar **AUTORIZO** a la Ingeniera Rocío Falconi estudiante de Postgrado de la Universidad Politécnica Salesiana UPS para la realización de fotografías en las actividades de entrenamiento deportivo realizadas dentro del escenario deportivo y en la jornada normal de entrenamiento, además; **AUTORIZO** hacer uso de las mismas dentro del Proyecto de Desarrollo "Creación del Centro de Formación Integral Deportiva en la Ciudad de Azogues" que la peticionaria está realizando para su titulación.

La peticionaria se compromete a Proteger la identidad de nuestros representados como lo establece la Ley de Comunicación en el Ecuador.

Nombre del Deportista	Nombre del Representante	Firma
<u>Andreo Galarroga</u>	<u>Maria Naula</u>	
<u>James Garcia</u>	<u>Franklin Garcia</u>	
<u>Cristian Peñafiel F.</u>	<u>Rocio Falconi</u>	
<u>Bruce Chuquilin P.</u>	<u>Marta Perez</u>	
<u>Estefania Alvarado C.</u>	<u>Nube Castillo</u>	<u>Nube Castillo</u>
<u>Fernando Narvaez</u>	<u>Marco Narvaez</u>	

Azogues, Febrero 2020

Anexo 3: Libro de Observación

FECHA	LUGAR DE OBSERVACION	COMENTARIOS
6 Octubre 2019	Parque del Migrante	En el horario de 8H00 a 9H30 se observa cientos de personas de diferentes edades preparándose para hacer un recorrido de 5 k por las calles de Azogues.
Lunes 14 Octubre 2019	Estadio Municipal Biblián	En horario de 19H00a 21H00 se observa un grupo de deportistas jóvenes y adultos. Aproximadamente 15 personas practicando atletismo en la pista del Estadio Municipal
Martes 15 Octubre 2019	Parque del Migrante Azogues	En el horario de 7H00 a 8H30 se observa aproximadamente 20 personas de diferentes edades trotando y haciendo uso de máquinas de ejercicio en el parque.
Miércoles 16 Octubre 2019	Parque infantil Azogues	En horario de 7H00 a 8H00 Alrededor de unas 25 personas de diferentes edades que están caminando, trotando y haciendo ejercicio en el parque
Sábado 19 Octubre 2019	Marginal al Rio Burgay en Biblián	En horario de 7H00 a 8H00 Un grupo de 10 personas se organizan y empiezan un recorrido de 10 Km por las vía Biblián- Nazón- Playa de Fátima
Lunes 21 Octubre 2019	Estadio Municipal Biblián	En horario de 19H00a 21H00 se observa un grupo de deportistas jóvenes y adultos. Aproximadamente 15 personas practicando atletismo en la pista del Estadio Municipal. Adicionalmente un grupo de 30 jóvenes practicando Indor Futbol en el mismo Estadio.
Miércoles 23 Octubre 2019	Estadio Municipal Biblián	En horario de 19H00a 21H00 se observa un grupo de deportistas jóvenes y adultos. Aproximadamente 20 personas practicando atletismo en la pista del Estadio Municipal
Viernes 25 Octubre 2019	Estadio Municipal Biblián	En horario de 19H00a 21H00 se observa un grupo de deportistas jóvenes y adultos. Aproximadamente 10 personas practicando atletismo en la pista del Estadio Municipal. Adicionalmente un grupo de 30 jóvenes practicando Indor Futbol en el mismo Estadio.
Sábado 26 Octubre 2019	Marginal al Rio Burgay en Biblián	En horario de 7H00 a 8H00 Un grupo de 10 personas se organizan y empiezan un recorrido de 10 Km y 15Km por las vía Biblián- Gulanza - Atar - Uzho
Martes 29 Octubre 2019	Parque del Migrante Azogues	En horario de 19H00a 21H00 se observa un grupo de deportistas jóvenes y adultos. Aproximadamente 18 personas practicando atletismo en las camineras del Parque. Adicionalmente hay personas caminando y haciendo

		uso de las máquinas de ejercicio.
Jueves 31 Octubre 2019	Parque del Migrante Azogues	En horario de 19H00a 21H00 se observa un grupo de deportistas jóvenes y adultos. Aproximadamente 12 personas practicando atletismo en las camineras del Parque. Adicionalmente hay personas caminando y haciendo uso de las máquinas de ejercicio.
Sábado 2 Noviembre 2019	Parque infantil Azogues	En horario de 7H00 a 8H00 Un grupo de 15 personas entre jóvenes y adultos se organizan y empiezan un recorrido de 7 Km Hasta la cima del Abuga
Marte 12 Noviembre	Estadio Federativo Azogues	En horario de 8H00 a 10H00 Un grupo de niños y jóvenes 12 en total de la escuela permanente de la FDC entrenan atletismo y pruebas de campo bajo la dirección de sus entrenadores en la pista del estadio
Marte 12 Noviembre	Estadio Federativo Azogues	En horario de 15H00 a 17H30 Un grupo de niños y jóvenes 15 en total de la escuela permanente de la FDC entrenan atletismo y pruebas de campo bajo la dirección de sus entrenadores en la pista del estadio
Jueves 14 Noviembre	Estadio Federativo Azogues	En horario de 8H00 a 10H00 Un grupo de niños y jóvenes 11 en total de la escuela permanente de la FDC entrenan atletismo y pruebas de campo bajo la dirección de sus entrenadores en la pista del estadio
Jueves 14 Noviembre	Estadio Federativo Azogues	En horario de 15H00 a 17H30 Un grupo de niños y jóvenes 10 en total de la escuela permanente de la FDC entrenan atletismo y pruebas de campo bajo la dirección de sus entrenadores en la pista del estadio
Sábado 16 Noviembre 2019	Parque infantil Azogues	En horario de 7H00 a 8H00 Un grupo de 20 personas entre jóvenes y adultos se organizan y empiezan un recorrido de 7 Km por la Línea Férrea hacia Biblián.
Miércoles 20 Noviembre	Estadio Federativo Azogues	En horario de 8H00 a 10H00 Un grupo de niños y jóvenes 15 en total de la escuela permanente de la FDC entrenan atletismo y pruebas de campo bajo la dirección de sus entrenadores en la pista del estadio
Miércoles 20 Noviembre	Estadio Federativo Azogues	En horario de 15H00 a 17H30 Un grupo de niños y jóvenes 8 en total de la escuela permanente de la FDC entrenan atletismo y pruebas de campo bajo la dirección de sus entrenadores en la pista del estadio
Viernes 22 Noviembre	Estadio Federativo Azogues	En horario de 8H00 a 10H00 Un grupo de niños y jóvenes 11 en total de la escuela

		permanente de la FDC entrenan atletismo y pruebas de campo bajo la dirección de sus entrenadores en la pista del estadio
Viernes 22 Noviembre	Estadio Federativo Azogues	En horario de 15H00 a 17H30 Un grupo de niños y jóvenes 9 en total de la escuela permanente de la FDC entrenan atletismo y pruebas de campo bajo la dirección de sus entrenadores en la pista del estadio
Sábado 23 Noviembre 2019	Parque infantil Azogues	En horario de 7H00 a 8H00 Un grupo de 20 personas entre jóvenes y adultos se organizan y empiezan un recorrido de 7 Km por la Línea Férrea hacia Biblián.
Lunes 25 Noviembre 2020	Estadio Municipal Biblián	En horario de 19H00a 21H15 se observa un grupo de deportistas jóvenes y adultos. Aproximadamente 10 personas practicando atletismo en la pista del Estadio Municipal
Martes 26 Noviembre 2020	Parque del Migrante Azogues	En el horario de 7H00 a 8H30 se observa aproximadamente 30 personas de diferentes edades trotando y haciendo uso de máquinas de ejercicio en el parque y sus alrededores
Martes 26 Noviembre 2020	Parque del Migrante Azogues	En el horario de 19H00 a 21H30 se observa aproximadamente 12 personas de diferentes edades entrenando atletismo y haciendo uso de máquinas de ejercicio en el parque.
Miércoles 27 Noviembre	Estadio Municipal Biblián	En horario de 19H00a 21H00 se observa un grupo de deportistas jóvenes y adultos. Aproximadamente 18 personas practicando atletismo en la pista del Estadio Municipal
Jueves 28 Noviembre	Parque del Migrante Azogues	En horario de 19H30 a 21H00 se observa un grupo de deportistas jóvenes y adultos. Aproximadamente 17 personas practicando atletismo en las camineras del Parque. Adicionalmente hay personas caminando y haciendo uso de las máquinas de ejercicio.
Viernes 29 Noviembre	Estadio Municipal Biblián	En horario de 19H00a 21H00 se observa un grupo de deportistas jóvenes y adultos. Aproximadamente 9 personas practicando atletismo en la pista del Estadio Municipal
Sábado 30 Noviembre 2020	Parque Central de Biblián	En horario de 6H00 a 8H00 Un grupo de 25 personas entre jóvenes y adultos se organizan y empiezan un recorrido de 7 Km por la Línea Férrea desde Parque Central Biblián hasta la Ciudadela Ferroviaria en Azogues.
Sábado 14 Diciembre 2020	Estadio Municipal Biblián	Un gran Número de deportistas aficionados de diferentes edades se dan cita para desarrollar un recorrido de 7 Kilómetros aproximadamente hasta el Obelisco de Verdeloma.

Sábado 11 Enero 2020	Parque Central Biblián	En horario de 6H00 a 10H00 Un grupo de 18 personas entre jóvenes y adultos se organizan y empiezan un recorrido de 15 Km desde Biblián hasta la Laguna de Saguin.
Miércoles 15 Enero 2020	Estadio Municipal Biblián	En horario de 19H00a 21H00 se observa un grupo de deportistas jóvenes y adultos. Practicando atletismo en la pista del Estadio Municipal
Jueves 16 Enero 2020	Parque del Migrante Azogues	En horario de 19H30 a 21H00 se observa un grupo de deportistas jóvenes y adultos. Aproximadamente 17 personas practicando atletismo en las camineras del Parque. Adicionalmente hay personas caminando y haciendo uso de las máquinas de ejercicio.
Martes 21 Enero 2020	Estadio Municipal Biblián	En horario de 19H00a 21H00 se observa un grupo de deportistas jóvenes y adultos. Practicando atletismo en la pista del Estadio Municipal (12 personas)
Viernes 24 Enero 2020	Parque del Migrante Azogues	En horario de 19H30 a 21H00 hay un grupo de deportistas jóvenes y adultos. Aproximadamente 13 personas practicando atletismo en las camineras del Parque. Adicionalmente hay personas caminando y haciendo uso de las máquinas de ejercicio.
Domingo 2 Febrero 2020	Parroquia Sageo Biblián	9H00 se concentran alrededor de 300 personas para desarrollar un recorrido de 5.7k Por la ruta de los Tres Túneles
Sábado 8 y Domingo 9 Febrero 2020	Pista Atlética JeffersonPérez Cuenca	Campeonato interclubes de atletismo. Se observó la presencia y participación de centenares de deportistas de las categorías Senior, Master, Vilcabamba, etc. De los clubes existentes en la Provincia del Azuay y Cañar (Mayores a 30 años)
Domingo 9 Febrero 2020	Pista de Motocros Turi Cuenca	Campeonato de Cross Contry (Campo Traviesa) Se observó la numerosa participación de Niños, Jóvenes y Adultos de las Provincias de Azuay y Cañar, participando en forma individual y en Equipos
Domingo 8 Marzo 2020	Parque la Madre Ciudad de Cuenca	Miles de damas de todas las edades se congregan para participar de la Huarmiruner. Evento Atlético tradicional por el Día de la Mujer.
Sábado 29 Agosto 2020	Comunidad Gulanza Cantón Biblián	El Club Formativo Biblián agrupo alrededor de 60 personas de todas las edades que participaron de la Carrera de Montaña Atar 5Km
Sábado 3 de Octubre 2020	Estadio Municipal Biblián	Se concentran alrededor de 25 personas entre atletas y ciclistas aficionados para realizar un recorrido aproximado de 11 k por la ruta Biblián – Turupamba - Verdeloma - Nazón - Biblián

Anexo 4: Registro Fotográfico de la Observación
Juegos Nacionales Octubre 2019



6 Octubre 2019



26 Octubre 2019



Viernes 22 de Noviembre 2019



26 Noviembre 2020



27 Noviembre 2019

28 Noviembre 2019



Sábado 14 de Diciembre



9 Enero 2020



Domingo 2 Febrero 2020 Línea Férrea





Interclubes 8 y 9 Febrero 2020



Cross Contry 9 Febrero2020



Domingo 8 de Marzo 2020



29 Agosto 2020



Sábado 3 de Octubre 2020



Anexo 5: Formato de la Encuesta

LUGAR DE RESIDENCIA:

EDAD: SEXO:

.....

1. Si hablamos de deporte, cual es el primero que viene a su mente (mencione uno solo)

.....

2. Actualmente practica usted algún deporte?

Practica uno

Practica varios

No practica ninguno

3. Porque motivos principalmente practica usted deporte?

Por diversión y pasar el tiempo

Por hacer ejercicio físico y mantenerse en forma

Por mantener y o mejorar la salud

Por encontrarse con amigos

Porque le gusta el deporte

Porque le gusta competir

Para escapar del Stress

4. Que instalaciones deportivas utiliza o visita habitualmente

Instalaciones públicas (municipal u otro)

Instalaciones de un club privado

Gimnasios

Lugares abiertos (parques, calle, campo, mar montana)

5. Habitualmente con quien practica deporte

Solo

Padres e hijos

Compañeros y amigos

Parejas (novios / esposos)

6. Por favor, indique qué escuela o escuelas deportivas conoce usted en la ciudad

AJEDREZ	
ATLETISMO	
BALONCESTO	
BEISBOL	
DEPORTES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD	
FUTBOL SALA	
FUTBOL	
GIMNACIA	
LUCHA	
KARATE	
TENIS	
VOLEIBOL	
NATACION	
PATINAJE	

7. Ha participado usted o sus familiares cercanos en alguna de estas escuelas?

Si No

8. ¿Cuál es su grado de satisfacción global con las escuelas deportivas?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9. ¿Si le ofrecen una escuela de formación deportiva integral, en donde más que un deporte aprendería: teoría deportiva, técnicas de calentamiento, estiramiento, pruebas de campo y además ponen a su disposición ayuda psicológica, medica, nutricional, entre otras. Estaría usted o su familia dispuestos a participar?

Si No Lo pensaría

10. ¿Cuánto invierte mensualmente en la práctica o aprendizaje de su deporte favorito?

MENOS DE 20 DOLARES

ENTRE 20 Y 40 DOLARES ESTARIA DISPUESTO A PAGAR MAS?

ENTRE 40 Y 80 DOLARES Si No

MAS DE 80 DOLARES

11. ¿Qué servicios le gustaría recibir de nuestra escuela deportiva? Mencione 3

.....

.....

.....

12. Que horario cree usted que sería el más adecuado

MATUTINO

VESPERTINO

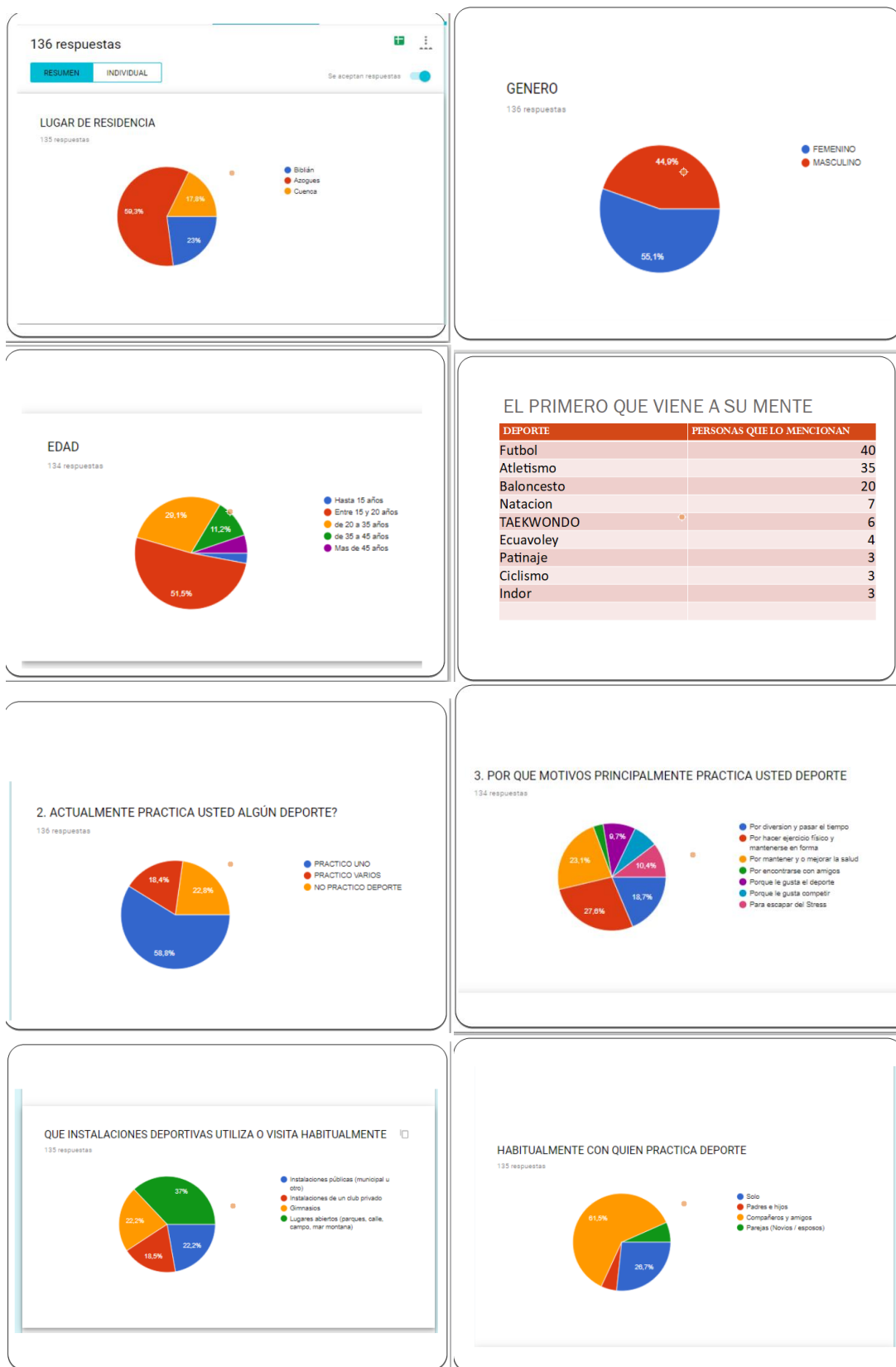
NOCTURNO

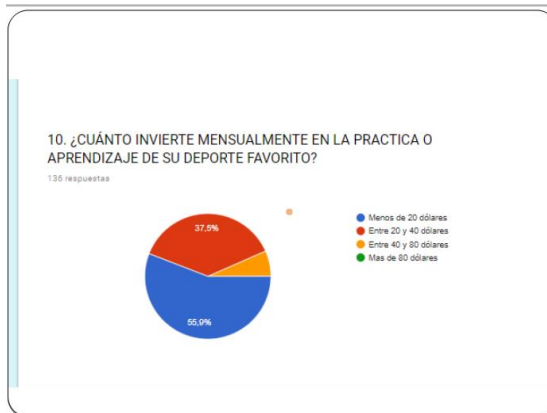
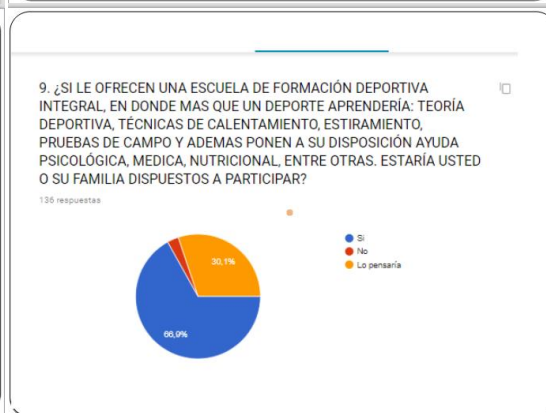
GRACIAS POR SU COLABORACION

Proponte alcanzar unas metas altas y no te detengas hasta llegar allí

Anexo 6: Resultados de la Encuesta

6.





- QUE SERVICIOS DESEARIA
- Servicio Personalizado
 - Capacitación y buen entrenamiento
 - Nutrición
 - Espacios adecuados
 - Higiene
 - Servicio médico y Psicológico

Anexo 7: Plan de Trabajo por Categoría

PLAN DE LA CATEGORIA INFANTILES				
Biológico	Mejorar las capacidades condicionales y coordinativas.			
Técnico y Táctico	Desarrollar las acciones técnicas y tácticas del atletismo			
Educativo	Desarrollar correctos hábitos de conducta.			
Psicológicos:	Charlas de motivación de 2 a 3 veces por semana			
MICROS	1	2	3	4
DIAS				
LUNES	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 4 ^o flexibilidad 10 ^o Técnica 8 ^o ejercicios de coordinación (rebote cruzado) relax 5 ^o de trote 20 ^o de flexibilidad + 3 ^o deposedida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 4 ^o flexibilidad 10 ^o Técnica 8 ^o Lanzamiento de la pelota (lanzamientos de presión) arriba, adelante, atrás, sobre los conos, 20 ^o de flexibilidad + 3 ^o deposedida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 4 ^o flexibilidad 10 ^o Técnica 8 ^o Lanzamientos hacia Atrás (pelota de 600gm) relax 5 ^o de trote 20 ^o de flexibilidad + 3 ^o deposedida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 4 ^o flexibilidad 10 ^o Técnica 8 ^o ejercicios de coordinación (rebote cruzado) relax 5 ^o de trote 20 ^o de flexibilidad + 3 ^o deposedida de la clase
MARTES				
MIERCOLES	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 6 ^o flexibilidad 15 ^o Técnica cadena 7 ^o 5x Formula Uno (circuito de carrera) 40 abdominales para todos 20 ^o de flexibilidad +3 ^o deposedida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 6 ^o flexibilidad 15 ^o Técnica cadena 8 ^o 5x carrera en Slalon (circuito de carrera) relax 4 ^o 20 ^o de flexibilidad +3 ^o deposedida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 6 ^o flexibilidad 15 ^o Técnica cadena 12 ^o Lanzamiento hacia Adelante Arrodillado 40 abdominales para todos 20 ^o de flexibilidad +3 ^o deposedida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 6 ^o flexibilidad 15 ^o Técnica cadena 12 ^o Salto de Rana 40 abdominales para todos 20 ^o de flexibilidad +3 ^o deposedida de la clase
JUEVES				
VIERNES	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 4 ^o flexibilidad 10 ^o Técnica 10 ^o 5x Carrera de velocidad con vallas distancia de 40m relax 5 ^o de trote 20 ^o de flexibilidad +3 ^o deposedida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 4 ^o flexibilidad 10 ^o Técnica 10 ^o lanzamiento de bortex (con vuelo y sin vuelo) relax 5 ^o de trote 20 ^o de flexibilidad +3 ^o deposedida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 4 ^o flexibilidad 10 ^o Técnica 10 ^o 5x Carrera de velocidad con vallas distancia de 40m relax 5 ^o de trote 20 ^o de flexibilidad +3 ^o deposedida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 6 ^o flexibilidad 10 ^o Técnica 10 ^o Tevaluación 300m 20 ^o de flexibilidad +3 ^o deposedida de la clase
SABADO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
DOMINGO	DESCANSO	DESCANSO		

PLAN DE LA CATEGORIA MENORES				
Físico:	Alcanzar un desarrollo de las capacidades físicas.			
Funcionales	Entrenamientos x zonas Aerobia - Anaerobica			
Técnico	Insistir un corecto braceo y desplazamientos en cada uno de los deportistas			
Tácticos	Identificar diferentes estrategias, cuidando los niveles de fatiga y los errores en las acciones realizadas en entrenamientos y competencias.			
Psicológicos:	Charlas de motivación de 2 a 3 veces por semana			
Tipo de Meso	Entrante			
Objetivo	Desarrollo y mejoramiento de las bases físicas de rendimiento tales como; formación corporal y orgánica a través de los entrenamientos de las componentes físicas.			
MICROS	1	2	3	4
DÍAS				
LUNES	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 8 ^o flexibilidad 10 ^o Técnica 10 ^o juego recreativo con carrera de postas de 2x20m, 30m y 40m. Con pausa con repetición 1 ^o entre serie 3 ^o 20 ^o de flexibilidad + 3 ^o depesdida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 10 flexibilidad 10 ^o Técnica 10 ^o full tecnica de carrera 25 ^o de postas de 40m 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 8 ^o flexibilidad 10 ^o Técnica en L.10 ^o 2X800=2.40 ^o PAUSA 4 ^o Relax 2km + 180 abdominales + 60 lumb, 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 7 ^o flexibilidad 10 ^o Técnica en L.10 ^o 3X400=75% + 100=Full P/2 ^o S/4 Aby= salidas..30m Relax 2km + 180 abdominales + 60 lumb, 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase
MARTES	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 8 flexibilidad 15 ^o Técnica 12 ^o 2-1 total de 9 vueltas aerobio anaerobio 150 abd, 60 lumbares 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 10 flexibilidad 15 ^o Técnica 12 ^o tecnica con detención 25 ^o + tranferencia de 20m 150 abd, 60 lumbares 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 12 flexibilidad 10 ^o Técnica 10 ^o 3x10 ^o suave y 2x50full pausa 3 ^o Relax 2km + 180 abdominales + 60 lumb, 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 12 flexibilidad 10 ^o Técnica 10 ^o 3x10 ^o suave y 2x50full pausa 3 ^o Relax 2km + 180 abdominales + 60 lumb, 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase
MIÉRCOLES	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 10 flexibilidad 15 ^o Técnica cadena 12 ^o 30 C.C + 4x30m velocidad 150 abdominales para todos 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 12 flexibilidad 15 ^o Técnica cadena 12 ^o EDFG. + 4x30m velocidad 150 abdominales para todos 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 12 flexibilidad 15 ^o Técnica 12 ^o EDFG. 150 abd, 60 lumbares 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 12 flexibilidad 15 ^o Técnica 12 ^o EDFG. Al 80% 150 abd, 60 lumbares 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase
JUEVES	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 10 flexibilidad 10 ^o Técnica 10 ^o carrera de postas combinada de: 50m +100+200+300+400m 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 12 flexibilidad 10 ^o Técnica 10 ^o carrera de postas combinada de: 50m +100+200+300+400m +1000M 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 12 flexibilidad 10 ^o Técnica 10 ^o 2x100 + 2x40 + 2x80m 2X30 P/2 ^o S/4 ^o 2km relax + 190 abdominales + 60 lumb, 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 12 flexibilidad 10 ^o Técnica 10 ^o 3x30 + 3x60 + 3x80m P/2 ^o S/4 ^o 2km relax + 190 abdominales + 60 lumb, 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase
VIERNES	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 12 flexibilidad 10 ^o Técnica 10 ^o relax 25 ^o 6X40M VELOCIDAD EDFG. Relax 2km + 180 abdominales + 60 lumb, 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 12 flexibilidad 10 ^o Técnica 10 ^o EVALUACIÓN DE 600M Relax 2km + 180 abdominales + 60 lumb, 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 12 flexibilidad 10 ^o Técnica 10 ^o 2-1 TIEMPO TOTAL 21 ^o 2km relax + 190 abdominales + 60 lumb, 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase	Formación de la clase 5 ^o Movilidad Articular. 10 ^o trote 12 flexibilidad 10 ^o Técnica 10 ^o 3-1 TIEMPO TOTAL 28 ^o 2km relax + 190 abdominales + 60 lumb, 20 ^o de flexibilidad +3 ^o depesdida de la clase
SABADO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
DOMINGO	DESCANSO	DESCANSO		

PLAN DE LA CATEGORIA PRE-JUVENIL				
Físico:	Alcazar un desarrollo de los componentes físicas.			
Funcionales	Entrenamientos x zonas Aerobia - Anaerobica			
Técnicos	Insistir un corecto braceo y desplazamientos en cada uno de los deportistas			
Tácticos	Identificar diferentes estrategias.			
Psicológicos:	Charlas de motivacion de 2 a 3 veces por semana			
Tipo de Meso	Entrante			
Objetivo	Desarrollo y mejoramiento de las bases físicas de rendimiento tales como: formación corporal y orgánica a través de los entrenamientos de las componentes físicas.			
MICROS	1	2	3	4
DÍAS				
LUNES	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 10'' Técnica 10'' relax de 30'' 2x60m progresivos 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 10'' Técnica 10'' 5-1 T.T. 30'' 2x150m progresivos 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 10'' Técnica 12'' 1x1000=3.20 +800+400+200 Dennis 3x30 +3x50 Relax 2km + 180 abdominales + 60 lumb, 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 10'' Técnica en cadena 12'' 6X300=48'' PAUSA 3'' Varones M= 51'' Relax 20'' +150 abd. + 20 de flexibilidad
MARTES	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 15'' Técnica 12'' 20-5 / en: 20=M 70% + 5=85% 150 abd, 60 lumbares 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 15'' Técnica 12'' 25-5 / en: 25=M 70% + 5=85% 150 abd, 60 lumbares 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 12'' Técnica G. 12'' EDFG. 25 DE RELAX + Abdominales dirigido con tiempos 90 lumbares + 20'' de flexibilidad.	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 12'' Técnica G. 12'' EDFG. 25 DE RELAX + Abdominales dirigido con tiempos 90 lumbares + 20'' de flexibilidad.
MIÉRCOLES	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 15'' Técnica cadena 12'' Carrera continua 35'' preparacion fisica de 20'' abd..cra, flexiones, dorsales 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 15'' Técnica cadena 12'' EDFG. 70% preparacion fisica de 20'' abd..cra, flexiones, dorsales 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' 10'' flexibilidad 15'' + técnica Vallas 3/1. 12'' 3X80+100+120 P/1.30 XR P/3'' 200 abdominales 120 lumbares 20'' de flexibilidad+charla de Motiv. despedida de la clase 3	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' 10'' flexibilidad 15'' + técnica Vallas 3/1. 12'' 1x800=2.36 + 4x500=1.20 pausa 3'' 200 abdominales 120 lumbares 20'' de flexibilidad+charla de Motiv. despedida de la clase 3
JUEVES	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 10'' Técnica 10'' EDFG. 70% 4km relax + 190 abdominales + 60 lumb, 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 10'' Técnica 10'' RAPIDEZ DE 4X30+40+50'' P/2''X S/4'' 2km relax + 190 abdominales + 60 lumb, 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' 12'' flexibilidad 15'' + técnica Cadena. 3/1'' 20'' EDFG. Resistencia Aerobia 45'' + 260 add, PROGRESIVOS 4X60. + 20'' DE FLEXIBILIDAD	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' 12'' flexibilidad 15'' + técnica Cadena. 3/1'' Resistencia Aerobia 45'' + 240 add,+ 120 lu,mb, . + 20'' DE FLEXIBILIDAD
VIERNES	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 10'' Técnica 10'' Test de 800m 2km relax 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 10'' Técnica 10'' Juego competitivo.. Cada quien hace un progresivos de 10'' segundos 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' 12'' flexibilidad 15'' + técnica Cadena. 12'' 3x300 + 4X50 + 4X100'' PxR 1,50'' XS/3,30 relax 15'' + 240 add,+ 120 lu,mb, flex. 20'' + despedida de la clase 3''	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' 12'' flexibilidad 15'' + técnica Cadena. 12'' 4x60''+4x80 + 4x60'' PxR 1,50'' XS/3,30 relax 15'' + 240 add,+ 120 lu,mb, flex. 20'' + despedida de la clase 3''
SABADO	DESCANSO	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' 12'' flexibilidad 15'' + técnica Cadena. 3/1'' RELAX DE 40''	MONTAÑA POR DEFINIR	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' 12'' flexibilidad 15'' + técnica Cadena. 3/1'' MONTAÑA
DOMINGO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	RECREATIVO

PLAN DE LA CATEGORIA ADULTOS				
Físico:	Desarrollar las capacidades físicas			
Funcionales	Entrenar en las zona aerobias anaerobicas			
Técnico	Corgir un corecto braceo			
Tácticos	Identificar diferentes estrategias durante la carrera de competición y recreación			
Psicológicos:	Charlas de motivacion de 2 a 3 veces por semana			
Tipo de Meso	Entrante			
Objetivo	Desarrollo y mejoramiento de las bases físicas de rendimiento tales como; formación corporal y orgánica a través de los entrenamientos .			
MICROS	1	2	3	4
DÍAS				
LUNES	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' flexibilidad 10'' técnica creciente 25'' 5X50m de velocidad 20'' de flexibilidad	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 10'' Técnica 10'' 4x60+100+200 pausa entre repeticion 2'' entre ser relax 20'' 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' flexibilidad 10'' técnica creciente 14'' 5X100m de velocidad Pausa 3'' 20'' de flexibilidad	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 10'' Técnica 10'' 3x1000=70% relax 20'' 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase
MARTES	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 15'' Técnica 12'' 5x10 minutos mas abdominales vizagras, rebotes, rechazo, paso de gigante, vibrac 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 15'' Técnica 12'' Carrera Continúa 40'' 150 abd, 60 lumbares 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 15'' Técnica 12'' 5-2 Tiempo Total 42'' 200 abdominales 120 lumbares 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 15'' Técnica 12'' Relax 35'' 150 abd, 90 lumbares 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase
MIÉRCOLES	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 15'' Técnica cadena 12'' saltos: robot, multisaltos, rechazo, saltos laterales 4x40 de cada uno 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 15'' Técnica cadena 12'' subidas 8x80m Pausa 2'' relax 12'' 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 8 flexibilidad 15'' Técnica cadena 12'' Carrera Continúa 40'' 3x60 progresivos 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 15'' Técnica cadena 12'' subidas 8x80m Pausa 2'' relax 12'' 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase
JUEVES	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 10'' Técnica 10'' Trabajo de abdomen: 5x30'' balanceos, alternad detención, círculos isq-derch, vizagras. 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 10'' Técnica 10'' + abdominales laterales, balanceos, vizagras, normales, círculos detención,. X tiempo 30''x 3 R. 20'' de flexibilidad +3''	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 10 flexibilidad 10'' Técnica 10'' 8x400=75% pausa 2'' 180 abdominales + 90 lumbares + 40 de pecho 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 10'' Técnica 10'' 11x400=1:40 + 800=2:3:20 + 5000=libre pausa 5'' detención,. X tiempo 30''x 3 R. 20'' de flexibilidad +3''
VIERNES	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 10'' Técnica 10'' Carrera Continúa 2X30m de velocidad 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 10'' Técnica 10'' 8x150 progresivos pausa 3'' relax 15'' 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	Formación de la clase 5'' mov. Art. 10'' trote 12 flexibilidad 10'' Técnica 10'' Relax 38'' 2X30m de velocidad 20'' de flexibilidad +3'' deposedida de la clase	DESCANSO
SABADO	libre 8km.	10km libre	Montaña 50''	12 km Libre RITMO DE COMPETENCIA
DOMINGO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO