PORTAFOLIO DE SERVICIOS



INFORMACIÓN GENERAL:

- **Nombre:** Andrés Felipe Gómez Franco
- **Contacto:** Teléfono: 3122575268 – Correo : gomezfrancoandres7@gmail.com
- **Fecha de nacimiento:** 04 de Julio del 2000
- **Educación:** SENA GALAN – Regional Quindío – Armenia Quindío
- **Título a obtener:** Tecnólogo en ACTIVIDAD FISÍCA

ACTIVIDAD FISICA
Gomez















Perfil:

El deporte es esencial para tener un buen futuro y estado de salud, porque un poco de actividad física es mejor que nada, así motivar a los niños y jóvenes hacer parte de este proyecto ya que los ayudaré a enfocarse a cada uno en lo que son buenos y guiarlos a un camino profesional, a los adultos les ayudare a motivarse a el cuidado de su salud con la ayuda de la actividad física, Todo esto sin dejar por fuera a las personas en condición de discapacidad o con patologías así mismo con los niños y jóvenes, no se excluirá a nadie ya que el deporte y la actividad física es de todos y para todos sin excepción alguna.

Precios: Para los niños de los 5 a los 18 años, tendrá un aporte mensual de 15 mil pesos por niño, para implementos de las actividades y primeros auxilios.

Para los adultos mayores el aporte será de 25 mil pesos mensual por persona, para implementos de las actividades y primeros auxilios, también para costear medios de transporte en caso tal de que alguno lo necesite

Oficio: ACTIVIDAD FISICA PARA UN FUTURO SALUDABLE:

Se desarrollaran actividades de recreación y deportes para niños y niñas de 5 a 8 años. Se enfatizara en el deporte o disciplina que más les guste o en la que sean más buenos en niños y niñas de 9 a 13 años. Se harán pruebas correspondientes a los jóvenes de 14 y 18 años de acuerdo a las disciplinas y deportes que cada uno de ellos está practicando o ejerciendo para obtener resultados y saber en cuales están bien y en cuales entrenar o practicar más. No se trabajara los sábados y domingos. Estas actividades para enfocar a los niños y jóvenes en deportes o actividades físicas y así desarrollarlas en un futuro como profesional.

Se harán tablas de valoración como esta:

Nombre	Edad en Años	Sexo	Peso	Estatura	Patologías / Discapacidad

Oficio: ACTIVIDAD FISICA PARA CONTROLAR Y PREVENIR ENFERMEDADES PARA UNA VIDA SALUDABLE:

Se trabajara con adultos mayores de 50 a 70 años, en caminatas y ejercicio aeróbico, las caminatas se harán día de por medio en las mañanas y su duración es de 20 minutos de ida y 20 minutos de vuelta con paradas de descanso e hidratación, se caminará por zonas del municipio; el ejercicio aeróbico se realizará día de por medio para alternar con las caminatas, este tendrá una duración de 20 minutos, donde se trabajara con clases musicalizadas y ejercicios de coordinación con aros, con conos, y con lazos. No se trabajara los domingos, los sábados solo ejercicio aeróbico en la mañana. Estas actividades se realizaran para controlar y prevenir patologías y mantener un estado de salud sin problemas.

Se harán tablas de valoración como esta:

Nombre	Edad	Sexo	Peso	Patologías / Discapacidad