Barranquilla, febrero de 2022

Señor
GABRIEL BERDUGO PEÑA
Secretario Distrital de Recreación y Deportes.

Referencia: INFORME DE ACTIVIDADES CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS No. CD-58-2022-3317.

Cordial Saludo,

Adjunto en el presente informes de actividades del contrato de la referencia cuyo objeto es: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN A LA SECRETARÍA DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE PARA EL DESARROLLO DE PROCESOS RECREATIVOS Y DIDÁCTICOS EN DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS.

Atentamente,

JAVIER CASTRO RETAMOZO
Presidente.

CLUB DEPORTIVO PULSUS
Dirección: Calle 96 # 49C-149
Barranquilla D.E.I.P.
Correo: clubdeportivopulsus@gmail.com

PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN A LA SECRETARÍA DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE PARA EL DESARROLLO DE PROCESOS RECREATIVOS Y DIDACTICOS EN DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS

INTRODUCCION

La **Constitución Política** en su artículo 44 dispone: "Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia".

Que, el artículo 52 de la Constitución Política establece que: "…el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas".

Que, la Ley 181 de 1995 que crea el Sistema Nacional de Deporte y dicta las disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre, y la Educación Física, en su artículo 4° señala que "El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios de universalidad; participación comunitaria; participación ciudadana; integración funcional; democratización y ética deportiva".

Así mismo el artículo 5to de la misma ley establece que: "(…) La recreación es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento".

El Estado en busca de garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte fomenta, apoya y regula las asociaciones deportivas en todas sus manifestaciones como el marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación. En ese sentido, el artículo 7° de la Ley 181 de 1995 dispone que: "Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas

recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción".

Las poblaciones en situación de riesgo presentan características similares a los jóvenes que Collingwood (1997) denominan "en riesgo" se caracterizan por vivir en un entorno negativo de pobreza y marginación social, bajo unas circunstancias personales desfavorables, que pueden conducirles a caer en múltiples conductas perjudiciales y antisociales como el consumo de drogas y alcohol, conductas violentas y delictivas, desequilibrios mentales y emocionales, conductas criminales, marginación y fracaso escolar, prostitución, embarazos no deseados, problemas de alimentación y mala salud, deficiente desarrollo motor, ansiedad, depresión.

En su convivencia presentan carencias de recursos para poder desenvolverse en la vida y el entorno donde viven con éxito. Esta carencia de recursos incluye la falta de habilidades de relación interpersonal y expectativas de futuro, de valores constructivos como la responsabilidad (son incapaces de cumplir sus obligaciones y respetar las reglas), el respeto (incapaces de mostrar respeto a ellos mismos y a los demás) y la disciplina (tienen serias dificultades para establecerse metas y planificar los esfuerzos hacia su consecución).

La actividad física y deportiva correctamente planificada, según Danish y Hellen (1997) con una metodología específica y siguiendo la idea de "educación" física centrada en la promoción de valores puede contribuir a la prevención de conductas antisociales y a la mejora de la calidad de vida y del bienestar personal y social de estas poblaciones, generando una alternativa positiva en sus vidas.

Una actividad física y deportiva correctamente planificada y centrada en la educación en valores ayuda a mejorar la calidad de vida y el bienestar personal y social de estos jóvenes, proporcionándoles beneficios no sólo de tipo físico, como la mejora de su condición física muchas veces deteriorada por sus hábitos de alcohol, tabaco o drogas.

En la revisión de la literatura realizada, son casi nulas las evidencias de estudios en estos tipos de niños y jóvenes. No obstante, en la realidad local se hace necesario esta investigación. Las conductas referidas con anterioridad a los jóvenes en situación de riesgo social están muy relacionadas a niños con este tipo de características y manifestaciones.

La actividad físico-deportiva está llamada entonces a un rol importante en la formación de valores. Con respecto al valor responsabilidad se pueden propiciar y realizar acciones que estimulen el sentido de autenticidad y honestidad en la actuación del sujeto, la plenitud y la libertad a partir de la estimulación de acciones que provoquen compromisos con la realidad a partir de determinadas exigencias morales, del deber, de la realización de roles, del respeto al otro, de la disciplina. La utilización de métodos de participación donde el sujeto sea protagonista de su actuación contribuirá al conocimiento de sí mismo, al desarrollo de la reflexión del pensamiento, la voluntad y la constancia.

A la hora de poner en práctica cualquier programa de intervención con esta población es esencial conocer una serie de condicionantes que se pueden encontrar.

Estos jóvenes según Martinek y Hellison (1998) están sometidos a una serie de condiciones adversas que han creado en ellos unas barreras físicas y psicológicas que dificultan cualquier proceso de intervención. Tomar conciencia y comprender estas barreras es fundamental a la hora de asegurar el éxito de los programas. Es necesario destacar que las manifestaciones de esto jóvenes han sido fruto de una niñez desajustada, de la influencia negativa del entorno, carente de desarrollo de valores, por tanto, es necesario educar el valor responsabilidad en estos escolares. Se evidencian en el comportamiento de esas escolares dificultades en su desempeño escolar que se vinculan la ausencia de este valor como regulador de su conducta, por lo cual se plantea la elaboración de un programa para, en principio, estimularlo a través de la actividad física y deportiva.

El deporte hoy en día ha tiene gran importancia en el desarrollo del ser humano en distintas áreas, como la social, la económica, la física y la psicológica, por lo cual se llega a afirmar que el deporte ha repercutido en la vida de las personas, influenciando positivamente el estado de la salud física y salud psicológica de las personas.

El papel que cumple el deporte en el desarrollo de una persona no se reduce al ámbito fisiológico, sino que, en la práctica de cualquier deporte hay aspectos que trascienden lo físico, como fortalecer la voluntad, apreciar el esfuerzo para conseguir logros que afectan o fortalecen la salud y el bienestar de las personas, mayor capacidad de concentración y mejora de la autoestima (García, Caracuel & Ceballos, 2014). Con respecto al papel que cumple el deporte en el desarrollo de las personas, se aborda un concepto que yace en la vida cotidiana de estas, el cual se refiere a la motivación, entendida como toda referencia que determine diferentes acciones, es decir, todo aquel conjunto de factores que influyan específicamente a la hora de emitir alguna conducta dentro de un contexto específico y una situación concreta (Pérez & Caracuel, 1997).

En el plano individual la práctica del ejercicio físico contribuye a preservar y mejorar la salud, además de proporcionar una sana ocupación del tiempo libre y a resistir mejor los inconvenientes de la vida moderna. Lo cual es de suma importancia para el individuo, ya que el ejercicio ayuda a desarrollar la naturalidad, espontaneidad y creatividad, ejercita la voluntad y la capacidad de rendimiento, además, favorece la autodisciplina, la superación y el equilibrio, los cuales contribuyen a fomentar la alegría, la satisfacción y el sentimiento de auto relajación. En el plano de la comunidad, enriquece las relaciones sociales y desarrolla el espíritu deportivo que más allá del propio deporte es indispensable para la vida en sociedad.

El deporte, como derecho social en conexidad con los derechos fundamentales, es considerado elemento determinante en la formación integral de los seres humanos, constituyéndose en estímulo para el desarrollo afectivo, físico, intelectual y social de la niñez. Ha sido protegido excepcionalmente como derecho, en razón de su vínculo directo con los demás derechos fundamentales y aunque no es considerado como tal, la Corte Constitucional le ha otorgado esta categoría, pues sirve de medio para proteger otros derechos como el de educación, salud, libre desarrollo de la personalidad y la integridad física. En virtud de tal reconocimiento, el deporte asciende de categoría en cuanto es

considerado una condición esencial para dignificar la vida de las personas y contribuir al mejoramiento de su calidad, por lo tanto, es catalogado como indicador de desarrollo social y humano. Es deber del estado tomar en cuenta que dichos factores son maneras eficaces de acercarse a esta población, estimulando así su participación plena en la vida cultural y artística, generando una mejor calidad de vida.

El Sistema Nacional del Deporte reglamentado por la ley 181 de 1995, es el conjunto de organismos articulados entre sí para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, Los objetivos generales y rectores de esta ley y más concretamente del Sistema Nacional del Deporte, incluyen establecer mecanismos que permitan el fomento, masificación, desarrollo, organización y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre mediante la integración funcional de los organismos, procesos, actividades y recursos de las colectividades miembros del sistema.

Durante los últimos años el Distrito de Barranquilla ha definido a través de sus políticas de desarrollo una postura y una concepción particular acerca de la actividad deportiva a partir de los motivos, intereses, necesidades, prácticas, estilos de vida, hábitos sanos y la relación de sus habitantes con el entorno, ello relacionado a la práctica de nuevas actividades deportivas motivadas por las vivencias, experiencias, sensaciones a partir del movimiento, la percepción de libertad de los individuos hacia un estilo de vida dinámico, sano, integrado al medio ambiente, en armonía con la naturaleza y el entorno en general. Por ello, ha llevado a cabo programas cuyo eje central es la práctica física y el movimiento a través de ejercicios aérobicos, proporcionando a la comunidad sano esparcimiento, deporte, recreación y buen aprovechamiento del tiempo libre.

Por lo anterior, y como desarrollo del objeto contractual se relaciona el adelanto de las fases:

Objetivo General

Lograr el desarrollo de programas deportivos y recreativos encaminados a la superación física e intelectual de la comunidad.

Objetivos Específicos

- Hacer llegar a la totalidad de la comunidad los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación.
- Lograr promover y difundir a la comunidad por los medios diseñados por la secretaria las actividades físico- atléticas, deportivas y recreativas que se desarrollan en este proyecto.
- Implementar los métodos adecuados para integrar equipos representativos de la ciudad que alcancen verdaderos niveles de competencia.
- Lograr la aplicación de las técnicas deportivas más avanzadas recurriendo a las fuentes de información y asesoría disponibles para aplicarlas de acuerdo con las condiciones específicas de la ciudad.

- Obtener el diseño de controles para la recopilación de datos estadísticos que faciliten la evaluación de resultados y permitan el uso óptimo y racional de los recursos.
- Fomentar, programar y controlar el uso de las instalaciones deportivas de la ciudad en coordinación con las dependencias encargadas de su administración.
- Ofrecer deporte competitivo, recreativo y adaptado en sus diversas modalidades con la metodología e intensidad de acuerdo con la edad. Además, se realizarán encuentros recreo deportivos.

ETAPA 1: DISEÑO, IDENTIFICACION, SOCIALIZACION E INSCRIPCION

En esta fase se acompaña a la Secretaría Distrital de Recreación y Deporte en el diseño y planificación de las actividades a desarrollar, se estableció un cronograma de trabajo teniendo en cuenta los escenarios deportivos habilitados y disponibles para el desarrollo de las actividades. Seguidamente se ha socializado la estrategia con la ciudadanía y se habilitaron espacios y el siguientes link: https://docs.google.com/forms/d/1sUQDi9Q90I5B8cqqCjNYEAJaRe3uNincThtLFBH1MPo/edit para la inscripción de los beneficiarios.

Diseño:

Estructuración de las actividades, hoja de ruta, cronograma de actividades, estrategias de intervención en zonas de la ciudad donde se ofertarán los cursos, construcción de estrategias y contenido programático para los participantes.

Identificación:

Se han identificado los escenarios deportivos, parques, plazas y canchas para la realización de las actividades y horarios de atención en las 5 localidades del Distrito de Barranquilla.

Se relacionan los escenarios y localidades a impactar

N°	Diciplina Deportiva	Escenario	Localidad	Numero de Benenficiado
1	Futbol	El carmen	Suroccidente	60
2	Futbol Salon	Parque San Gabriel	Suroccidente	60
3	Tennis	Parque las mercedes	Suroccidente	40
4	Taekwondo	Parque los Trupillos	Suroccidente	40
5	Futbol Salon	Parque de los burros	Suroccidente	60
6	Boxeo	Parque Olaya - cancha de futbol	Suroccidente	40
7	Softbol	Cancha la Victoria	Suroccidente	60
8	Futbol	Polideportivo el eden	Suroccidente	60
Total por Localidad				420
9	Futbol	Parque la Inmaculada	suroriente	60
10	Voleibol	Parque los Trupillos	Suroriente	60

11	Voleibol	Paque San Martin	Suroriente	60
12	Futbol Salon	Parque los Trupillos	Suroriente	60
13	Futbol Salon	Parque las Nieves	Suroriente	60
14	Futbol Salon	Parque Maria Auxiliadora - piso	Suroriente	60
15	Futbol	Simon Bolivar	Suroriente	60
16	Futbol Salon	Parque Universal II	Suroriente	60
17	Taekwondo	Parque las Nieves	Suroriente	40
Total por Localidad				520
18	Voleibol	Sugar Baby Roja	Norte Centro Histórico	60
19	Judo	Sugar Baby Roja	Norte Centro Histórico	40
20	Tenis	Parque Sagradpo Corazon	Norte Centro Histórico	40
21	Karate	Parque Sugar	Norte Centro Histórico	40
22	Yoga	Parque Sagrado Corazon	Norte Centro Histórico	60
23	Karate	Plaza de la paz	Norte Centro Histórico	40
24	Atletismo	Malecon del Rio	Norte Centro Histórico	40
25	Atletismo	Malecon del Rio	Norte Centro Histórico	40
Total por Localidad				360
26	Voleibol	La virgencita	Metropolitana	60
27	Futbol Salon	La virgencita	Metropolitana	60
28	Futbol Salon	parque los felfles	Metropolitana	60
29	Lucha	Unidad del Pibe	Metropolitana	40
Total por Localidad				220
31	Futbol	Parques Bosque del Norte	Riomar	60
31	Futbol	La playa	Riomar	60
32	Bolos	Bolos	Riomar	40
33	Patinaje	Parques Bosque del Norte	Riomar	60
34	Raquetball	Parque de raqueta	Riomar	40
35	Raquetball	Parque de raqueta	Riomar	40
36	Futbol	Termo Flores	Riomar	60
37	Patinaje	Parques Bosque del Norte	Riomar	60
38	Softbol	Bosques del Norte	Riomar	60
39	voleibol	Villa paraiso	Riomar	60
Total por Localidad				540

La atención estará para 260 barranquilleros divididos de la siguientes manera: 420 en Suroccidente, 520 en Suroriente, 360 Norte Centro Histórico, 220 Metropolitana y 540 Riomar

Socialización:

Se convocan a los líderes de las diferentes localidades, clubes deportivos, escuelas de formación, dirigentes deportivos y la comunidad en general.

Se utilizarán medios de comunicación tales como: Publicidad digital e impresa para la difusión del programa.

Inscripción:

El proceso de inscripción se realiza a través del siguiente link https://docs.google.com/forms/d/1sUQDi9Q90I5B8cqqCjNYEAJaRe3uNincThtLFBH1MPo/edit, el cual ha sido socializado con la comunidad y en conjunto de las alcaldías menores, las Juntas de Acción Comunal, clubes y ligas.

ETAPA 2: OFERTA CURSOS

En esta etapa se realiza la oferta institucional de los cursos los cuales están divididos en las diferentes localidades del Distrito de Barranquilla y que se relacionan a continuación:

Disciplina	Numero de Curso
Atletismo	2
Futbol	8
Futbol Salón	7
Patinaje	2
Tenis	2
Bolos	1
Raquetball	2
Voleibol	5
Yoga	1
Softbol	2
Lucha	1
Taekwondo	2
Boxeo	1
Karate do	2
Judo	1
total de cursos	**39**

Se desarrollaran 39 cursos y se promocionaran 15 disciplinas deportivas.

Requisitos por cumplir por parte de los beneficiarios:

- Ser mayor de 18 años, Para menores de 18 años (adolescentes entre 16 y 18 años) se requiere autorización de padre, medre o tutor.
- Presentar copia del documento de identidad y de la EPS o Sisbén.
- Acercarse al parque, escenario deportivo o zona dispuesta por la secretaría donde se desarrollará el escogido más cercano a su residencia.
- Verificar estado de cupos en la disciplina deportiva.

Además de las actividades físicas, se desarrollará un programa de intervención que consta de 4 fases y que se articula con los cursos de diferentes disciplinas deportivas, así:

Fases		Niveles	
I	Confianza y participación	I	Establecimiento de afecto y confianza
		II	Participación
II	Estimulación del valor responsabilidad a través de la actividad física y deportiva	III	Autocontrol de las conductas agresivas y violentas
		IV	Integración y cooperación con los demás
III	Transferencia de lo aprendido a otros ámbitos de la vida cotidiana	V	Transferencia de los aprendizajes a la realidad personal
IV	Evaluación		

Malla temática de las diferentes disciplinas deportivas y estrategias de intervención.

CURSOS DEPORTIVOS				
Disciplina Deportiva		**Atletismo**		
Semana	**Fecha**	**Tema**	**Obejtivo**	**Estrategia**
Semana 1	15 - 19 Febrero	Concepto , Historia , Generalidades , modalidades del atletismo	Indentificar cada uno de las aspectos mas relevantes del atletismo	Realizar actividad ludica para el reconomiento de los aspectos relevantes del atletismo
Semana 2	20 - 26 Febrero	Capacidades fisicas - test de capacidades fisicas y coordinativas	Exponer y ejecutar cada uno de los test de capacidades fisicas y coordinativas	Realizar test de capacidades fisicas y coordinativas
Semana 3	27 Febrero - 05 Marzo	fundamentacion de la carrera de velocidad relevos y resistencia	Reconocer y aplicar la fundamentacion de la tecnica de carrera	Utilizar herramientas didacticas para la fundamentacion de la tecnica de carrera

Semana 4	06 - 12 Marzo	fundamentacion de la carrera de marcha atletica y carreras con vallas	Interpretar y operar la fundamentacion de la marcha y carreras con vallas	Diseñar y aplicar plan para la buena ejecucion de las habilidades motrices de la marcha atletica
Semana 5	13 - 19 Marzo	fundamentacion del salto largo y salto triple	Señalar y ejemplificar la fundamentacion del salto largo y triple	Utilizar herramientas didacticas para la fundamentacion de la tecnica de salto largo y triple
Semana 6	20 - 26 Marzo	fundamentacion del salto alto y salto con pertiga	Conocer y diagnosticar la fundamentacion del salto alto y pertiga	Utilizar herramientas didacticas para la fundamentacion de la tecnica de salto alto y pertiga
Semana 7	27 Marzo - 02 Abril	fundamentacion del lanzamiento de jabalina	Destacar y manipular la fundamentacion del lanzamiento de jabalina	Utilizar herramientas didacticas para la fundamentacion de la tecnica de lanzamiento de jabalina
Semana 8	03 - 09 Abril	fundamentacion de la impulsion de la bala	Analizar y demostrar la fundamentacion de la implusion de la bala	Utilizar herramientas didacticas para la fundamentacion de la tecnica de impulsion de la bala
Semana 9	10 - 16 Abril	fundamentacion del lanzamiento de disco	Experimentar y elaborar la fundamentacion del lanzamiento del disco	Utilizar herramientas didacticas para la fundamentacion de la tecnica del lanzamiento de disco
Semana 10	17 - 23 abril	fundamentacion del lanzmamiento de martillo	Distinguir y utilizar la fundamentacion del lanzamiento de martillo	Utilizar herramientas didacticas para la fundamentacion de la tecnica del lanzamiento del martillo
Semana 11	24 - 29 abril	retroalimentacion y evaluacion de los temas dados	Relacionar y comprender cada uno de los temas dados durante el curso	Evaluar mediante un juego ludico recreodeportivo los temas dados en el curso

CURSOS DEPORTIVOS				
Disciplina Deportiva		**Bolos**		
Semana	**Fecha**	**Tema**	**Obejtivo**	**Estrategia**
Semana	Fecha	Tema	Obejtivo	Estrategia
Semana 1	15 - 17 Febrero	Conceptos basicos	Tecnica Basica fundamental	Teorico-Practico
Semana 2	22 - 24 Febrero		Elemetos de juego	Teorico-Practico
Semana 3	01 - 03 Marzo	Tecnica de lansamiento	Postura inicial	Teorico-Practico
Semana 4	08 - 10 Marzo		Postura final	Practico
Semana 5	15 - 17 Marzo		Entrega	Practico
Semana 6	22 - 24 Marzo			PRACTICO
Semana 7	29 - 31 Marzo	Medias, Peine varios	Estrategia	Teorico-Practico
Semana 8	05 - 07 Abril	Zonas de Juegos	Estrategia	Teorico-Practico
Semana 9	12 - 14 Abril	Tecnica de lansamiento	Revision Proceso	Teorico-Practico
Semana 10	19 - 21 abril			Teorico-Practico
Semana 11	26 - 28 abril	Competencias	Simulacro	Practico

CURSOS DEPORTIVOS				
Disciplina Deportiva		**Boxeo**		
Semana	**Fecha**	**Tema**	**Obejtivo**	**Estrategia**
Semana 1	15-19 Febrero	Introducción al Boxeo	Reconoce el deporte e identifica sus características	A modo de presentación se introduce a los alumnos a la historia del Boxeo, sus características y ejemplos demostrativos, a su vez se realiza una dinámica que involucren su participación.

CLUB DEPORTIVO PULSUS
Dirección: Calle 96 # 49C-149
Barranquilla D.E.I.P.
Correo: clubdeportivopulsus@gmail.com

Semana 2	20-26 Febrero	Fundamentación básico del Boxeo	Adquiere destrezas y habilidades en la iniciación al deporte	Por medio del trabajo individual, los alumnos desarrollan sus conocimientos llevándolos a la práctica.
Semana 3	27 Febrero - 05 Marzo	Específicaciones prácticas del Boxeo	Identifica las características y componentes de la práctica del deporte	Enseñar los principales componentes de la práctica del deporte tales como: golpes, postura, coordinación, equilibrio, etc.
Semana 4	06-12 Marzo	Dinámicas reccreativas del Boxeo	Dinamizar el ambiente grupal a través de las actividades con Boxeo	Realizar actividades y dinámicas competitivas e individual que incluyan los conocimientos del deporte.
Semana 5	13-19 Marzo	Boxeo Funcional (Tren superior)	Desarrolla ejercicio que involucran tren superior a través del Boxeo	Ejecutar ejercicios que potencien el fortalecimiento de los músculos y articulaciones del cuerpo a través del Boxeo.
Semana 6	20-26 Marzo	Boxeo Funcional (Tren inferior)	Desarrolla ejercicio que involucran tren inferior a través del Boxeo	Ejecutar ejercicios que potencien el fortalecimiento de los músculos y articulaciones del cuerpo a través del Boxeo.
Semana 7	27 Marzo - 02 Abril	Dance Boxing	Ejecuta los conocimientos del Boxeo a través del baile	Desarrollar actividades lúdicas involucrando los Saberes del Boxeo, utilizando música y rutinas de baile.
Semana 8	03-09 Abril	Boxeo recreativo	Conoce el boxeo recreativo y sus beneficios en la salud, el estado físico, y el control de las emociones	A través de dinámicas de Boxeo recreativo, experimenta control de emociones y mejora el estado físico, utilizando herramientas deportivas.
Semana 9	10-16 Abril	El SPARRING	Reconoce el término SPARRING y su papel en el Boxeo	Por medio de actividades en pareja lleva a la práctica el conocimiento SPARRING en el Boxeo.
Semana 10	17-23 Abril	Acondicionamiento físico involucrando el Boxeo	Relaciona el Boxeo y el acondicionamiento físico a través de actividades prácticas	Llevar a cabo el ejercicios grupales e individuales que proporcionen un ambiente interdicispliniario en el deporte.
Semana 11	24-29 Abril	Sistema de defensa y coordinación de manos y pies	Combina el sistema de defensa y coordinación a través de la técnica básica	Realiza ejercicios de guardia, defensa y coordinación que permitan desarrollar la técnica.

CURSOS DEPORTIVOS				
Disciplina Deportiva		**Futbol**		
Semana	**Fecha**	**Tema**	**Obejtivo**	**Estrategia**
SEMANA 1	15 – 19 DE FEBRERO	RECEPCION DE BORDE INTERNO	IDENTIFICAR Y RECOCOER LAS	JUEGOS DEPORTIVOS

			ZONAS DE RECEPCION	ACTIVIDADES CON LA PELOTA FUTBOL
SEMANA 2	20– 26 FEBRERO	RECEPCION BERDE EXTERNO	IDENTIFICAR Y RECONOCER LA ZONA DE RECEPCION	JUEGOS DEPORTIVOS ACTIVIDADES CON LA PELOTA FUTBOL
SEMANA 3	27 DE FEBRERO AL 05 DE MARZO	RECEPCION MUSLO	CONTROLAR Y DOMINAR LA SUPERFICIE DE CONTACTO CON LA PELOTA	JUEGOS DEPORTIVOS ACTIVIDADES CON LA PELOTA FUTBOL
SEMANA 4	06 – 12 DE MARZO	CECEOCION CON EL PECHO	CONTROLAS Y DOMINAR LA SUPERFICIE DE CNTACTO CON LA PELOTA	JUEGOS DEPORTIVOS ACTIVIDADES CON LA PELOTA FUTBOL
SEMAN 5	13 – 19 MARZO	PASES CORTOS	DOMINAR Y DIRECCIONAR CON PRECISION LA PELOTA	JUEGOS DEPORTIVOS ACTIVIDADES CON LA PELOTA FUTBOL
SEMANA 6	20 – 26 DE MARZO	PASES LARGOS	DOMINAR Y DIRECCIONAR CON PRECISIÓN A LARGA DISTANCIA LA PELOTA	JUEGOS DEPORTIVOS ACTIVIDADES CON LA PELOTA FUTBOL
SEMANA 7	27 DE MARZO AL 02 DE ABRIL	CONDUCCION CON BORTE EXTERNO Y INETRNO	TRANSPORTAR EL BALON CON LA SUPERFICIE DE CONTACTO	JUEGOS DEPORTIVOS ACTIVIDADES CON LA PELOTA FUTBOL
SEMANA 8	03 – 09 DE ABRIL	CONDUCCION CON EMPEINE	TRANSPORTAR EL BAOLON CON L SUPERFIE DE CONTACTO	JUEGOS DEPORTIVOS ACTIVIDADES CON LA PELOTA FUTBOL
SEMANA 9	10 – 16 DE ABRIL	REMATES CON EMPEINE Y BORTE INTERNO	CONTROLAR E IMPACTAR LA PELOTA HACIA EL ARCO	JUEGOS DEPORTIVOS ACTIVIDADES CON LA PELOTA FUTBOL

CLUB DEPORTIVO PULSUS
Dirección: Calle 96 # 49C-149
Barranquilla D.E.I.P.
Correo: clubdeportivopulsus@gmail.com

SEMANA 10	17 – 23 DE ABRIL	REMATE DE VOLEA	IMPACTAR LA PELOTA HACIA EL ARCO	JUEGOS DEPORTIVOS ACTIVIDADES CON LA PELOTA FUTBOL
SEMANA 11	24 – 29 DE ABRIL	UNIFICACION DE TEMAS (RESUMEN)	RECORDAR E IDENTIFICAR LOS TEMAS DADOS DURANTE EL CURSO	JUEGOS DEPORTIVOS ACTIVIDADES CON LA PELOTA FUTBOL

CURSOS DEPORTIVOS				
Disciplina Deportiva		**Futbol Salon**		
Semana	**Fecha**	**Tema**	**Obejtivo**	**Estrategia**
SEMANA 1	15 al 19 de febrero	Presentación e iniciación al deporte a practicar	Orientar de manera clara, teniendo en cuenta lo que llevaremos a cabo durante el curso	Dictar charlas donde expliquemos e interactuemos con la población creando una visión real de lo que realizaremos.
SEMANA 2	20 al 26 de febrero	Reglamento	Explicar las reglas del futbol salón	Realizar actividades teórico prácticas que muestren las reglas principales de este deporte
SEMANA 3	27 de febrero al 05 de marzo	Fundamentos básicos	Fortalecer las diferentes habilidades que se necesita para jugar el futbol salón	Mediante la práctica se hará un sistema de vivencia donde los participantes se relacionen con el implemento (el Balón)
SEMANA 4	06 al 12 de marzo	Fundamentos específicos	Desarrollar una mayor habilidad para que los participantes mejoren sus capacidades	Utilizaremos ejercicios fundamentales como 1-1, pase corto, pase largo entre otros.

SEMANA 5	13 al 19 de marzo	Fundamentos técnicos	Mejorar la acción de entregar el balón con otro jugador con la mayor precisión posible	Realizaremos trabajos específicos de pase y recepción, conducción, regates. para mejorar
SEMANA 6	20 al 26 de marzo	Superficie de contacto	lograr de manera específica, utilizando las diferentes partes del cuerpo para dominio del balón	Ejecutar ejercicios enfocados a la mejora del dominio del balón , balón sobre suelo, balón a dos pies alzar el balón
SEMANA 7	27 de marzo al 02 de abril	Principios defensivos	Aplicar el lineamiento que nos lleve a ubicar de manera adecuada los principios de defensa en el juego	Realizar acciones de juegos donde se vivencie momentos de ubicación y rotación en las marcas
SEMANA 8	03 al 09 de abril	Principios ofensivos	Desarrollar acciones tácticas estratégicas que les permita alcanzar el gol	Crear acciones de juego que les permita hacer jugadas reales de un partido de futbol salón
SEMANA 9	10 al 16 de abril	Evaluación teórico practica	Observar que se adquiero el conocimiento apropiado durante todo el curso y las actividades brindadas	Relacionarlos con juegos y partidos donde todos coloquen en práctica las actividades realizadas durante todo el curso
SEMANA 10	17 al 23 de abril	Evaluación teórico practica	Observar que se adquiero el conocimiento apropiado durante todo el curso y las actividades brindadas	Relacionarlos con juegos y partidos donde todos coloquen en práctica las actividades realizadas durante todo el curso
SEMANA 11	24 al 29 de abril	Partido de futbol salón	Integrar a todos los participantes de manera recreativa	Realizar mini partidos donde todos formen equipos y realizaremos una mini competencia final.

CURSOS DEPORTIVOS				
Disciplina Deportiva		**Judo**		
Semana	**Fecha**	**Tema**	**Obejtivo**	**Estrategia**
Semana 1	15 al 19 Febrero	Constitución del equipo	obtener el numero requerido para el curso	propaganda por redes sociales
Semana 2	20 al 26 Febrero	Constitución del equipo	obtener el numero requerido para el curso	volanteo zona aledaña al coliseo sugar baby rojas
Semana 3	27 Febrero 05 Marzo	Constitución del equipo	obtener el numero requerido para el curso	invitacion en universidades
Semana 4	06 al 12 Marzo	Constitucion del equipo	obtener el numero requerido para el curso	invitacion centros comerciales
Semana 5	13 al 19 Marzo	historia y teoria del judo	conocer la teoria e historia del judo	por medio de una charla se dara a conocer la historia , fundamentos del judo
Semana 6	20 al 26 Marzo	fundamentos del judo	aprender los fundamentos del judo	por medio de actividad teorico practica se trabajaran fundamentos como saludo, agarres desplazamiento del judo
Semana 7	27 marzo al 02 Abril	fundamentos del judo	aprender los fundamentos del judo	por medio de actividad teorico practica se trabajaran fundamentos como desequilibrio, lanzamientos y caidas del judo
Semana 8	03 al 09 Abril	proyecciones madres	trabajar en las proyecciones primarias	poner en practica los fundamento por medio de proyecciones como ippon seoi nage, o goshi y o soto gari
Semana 9	10 al 16 Abril	trabajo en piso	conocelr las inmovilizaciones	por medio d ela practica traabajaremos las inmovilizaciones o control en piso
Semana 10	17 al 23 Abril	trabajo en piso	conocere y aplicar palancas y ahogo	atraves d ela practica trabajaremos los ahogos y palancas aplicados al judo

CLUB DEPORTIVO PULSUS
Dirección: Calle 96 # 49C-149
Barranquilla D.E.I.P.
Correo: clubdeportivopulsus@gmail.com

Semana 11	24 al 29 Abril	randoris	combatir	por medio de combates controlados aplicaremos lo aprendido en el curso de judo

CURSOS DEPORTIVOS				
Disciplina Deportiva		**Karate**		
Semana	**Fecha**	**Tema**	**Obejtivo**	**Estrategia**
Semana 1	15 - 19 Febrero	Historia, Dojo Kun y saludos del karate-Do	Conocer la historia del karate-do y los saludos por medio de estrategias ludicas que le permitan mejorar su disciplina, los codigos de conductas y valores dentro y fuera del dojo	Mando directo
Semana 2	20 - 26 Febrero	Bloqueo básicos del karate-do (Age uke y Gedan Barai)	Aprender los bloqueos básicos a traves de simulacros de ataques en parejas para afianzar lo aprendido	Sintetico-Analitico
Semana 3	27 Febrero - 05 Marzo	Ataques Basicos del Karate-do (Tzuki y Mae gery)	Identificar los atque básicos del karate-do a traves de actividades en parejas	Voz de mando
Semana 4	06 - 12 Marzo	Posiciones básicas del karate-do	Realizar las posiciones básicas con desplazamientos frontales y laterales que logren afianzar la lateralidad	Sintetico-Analitico
Semana 5	13 - 19 Marzo	Ritmos de combate	Vivenciar los diferentes ritmos de combate por medio de estrategias metodologicas que le permitan afianzar el ritmo y la coordinación	Resolución de tareas
Semana 6	20 - 26 Marzo	Bloque zona media y patada circular	Realizar el bloque a la zona media y la patada circular por medio de trabajos en parejas para que logren perfeccionar la técnica	Voz de mando
Semana 7	27 Marzo - 02 Abril	Aprendizaje del primer kata del karate-do (Tekioku Shodan)	Aprender el kata Tekioku Shodan a traves de estrategias metodologicas que le permitan prefeccionar la lateralidad, coordinacion y ritmo	Sintetico-Analitico
Semana 8	03 - 09 Abril	Ataques básicos de brazos y piernas en ritmos de combate	Perfeccionar los ataques y el ritmo de combate realizando distintas actividades en parejas que logren una ejecución fluida de las técnicas	Sintetico-Analitico
Semana 9	10 - 16 Abril	Aprendizaje segunda kata del Karate-do (Heian Shodan)	Aprender el kata Heian Shodan a traves de estrategias metodologicas que le permitan prefeccionar la lateralidad, coordinacion y ritmo	Sintetico-Analitico

Semana 10	17 - 23 abril	Fianzamiento de la primera y segunda kata	Repasar los katas por medio de simulacros de competencias que le permitan perfeccionar las técnica	Resolución de tareas
Semana 11	24 - 29 abril	Mini torneo de kata	Vivenciar la competencia por medio de ejecuciones le los katas.	Resolución de tareas

CURSOS DEPORTIVOS				
Disciplina Deportiva		**Lucha**		
Semana	**Fecha**	**Tema**	**Obejtivo**	**Estrategia**
Semana 1	15 - 19 Febrero	Posiciones Basica de Lucha Olimpica	El mejoramiento de Actividad Fisica	propagandan por redes sociales
Semana 2	20 - 26 Febrero	Agarres y Controles	Trabajo basico de lucha	volanteo zona aledaña al estadio metropolitano
Semana 3	27 Febrero - 05 Marzo	Sumerciones y Variantes	Trabajo en Piso y que conozca la defensa en la lucha	invitacion en universidades
Semana 4	06 - 12 Marzo	Halones y Variantes	Trabajo Metodologico respecto a la lucha	invitacion centros comerciales
Semana 5	13 - 19 Marzo	historia y teoria de La Lucha	conocer la teoria e historia de la lucha olimpica	por medio de una charla se dara a conocer la historia , fundamentos de la lucha olimpica
Semana 6	20 - 26 Marzo	fundamentos de la Lucha Olimpica	conocer la teoria e historia de la lucha olimpica	por medio de actividad teorico practica se trabajaran fundamentos como saludo, agarres desplazamiento de la lucha olimpica
Semana 7	27 Marzo - 02 Abril	fundamentos de la Lucha Olimpica	conocer la teoria e historia de la lucha olimpica	por medio de actividad teorico practica se trabajaran fundamentos como desequilibrio, lanzamientos y caidas de la lucha olimpica
Semana 8	03 - 09 Abril	Takle y variantes	trabajar en las proyecciones primarias	poner en practica los fundamento por medio de proyecciones latigo y sus variantes

CLUB DEPORTIVO PULSUS
Dirección: Calle 96 # 49C-149
Barranquilla D.E.I.P.
Correo: clubdeportivopulsus@gmail.com

Semana 9	10 - 16 Abril	trabajo de Despegue	conocer las pocisiones de lucha olimpica	por medio d ela practica traabajaremos defensas en piso
Semana 10	17 - 23 abril	trabajo en piso	conocer y aplicar las tecnicas de lucha olimpica	atraves d ela practica trabajaremos control de cuello sumerciones, halones,
Semana 11	24 - 30 abril	Latigos Y Variantes	combates	por medio de combates controlados aplicaremos lo aprendido en el curso de lucha olimpica

CURSOS DEPORTIVOS				
Disciplina Deportiva		**Patinaje**		
Semana	**Fecha**	**Tema**	**Obejtivo**	**Estrategia**
Semana 1	15 - 19 Febrero	Elementos de seguridad	Uso de protecciones adecuadas para la practica del patinaje en linea	uso del casco, patines y demas elementos de proteccion personal, ademas conociemiento de los limites de cada persona a la hora de patinar.
Semana 2	20 - 26 Febrero	Calentamiento	Adpatacion del cuerpo a la hora de realizar un deporte "patinaje"	Realizar ejerciones de calentamiento y estiramiento para prevencion de lesiones.
Semana 3	27 Febrero - 05 Marzo	Posiciones Basicas	Las posiciones bases para patinar	Enseñanza de las posiciones basicas con ayuda de elementos y demostraciones que permitan la ejecucion mas adecuada.
Semana 4	06 - 12 Marzo	Caer y Levantarse	Modo seguro de caer a la hora de un accidente	Utilizar brazos y piernas para proteger el cuerpo a la hora de un accidente
Semana 5	13 - 19 Marzo	Deslizamiento en equilibrio	Aumentar capacidad de equilibrio y equilibrio movil	Coordinacion entre el tren superiror que hace de equilibrador y el tren inferior que lleva y mantiene el desplazamiento.

CLUB DEPORTIVO PULSUS
Dirección: Calle 96 # 49C-149
Barranquilla D.E.I.P.
Correo: clubdeportivopulsus@gmail.com

Semana 6	20 - 26 Marzo	Circuitos de habilidad	Adaptacion de la tecnica para realizar circuitos de habilidad	Utilizar implementos (conos, aros, vallas y demas elementos) para mejorar la destreza sobre los patines.
Semana 7	27 Marzo - 02 Abril	Frenar o detenerse	Uso de los patines y posicion para detenerse durante la marcha	Utilizar y aplicar los patines y posiciones para detenernos durante la marcha, para evitar accidentes.
Semana 8	03 - 09 Abril	Desplazamientos	Desplazamientos (Curva, Recta, Hacia Atrás y adelante)	Aplicar las posiciones basicas aprendidas, para iniciar con los deplazamientos dentro de un circuito o en parques y lugares abiertos
Semana 9	10 - 16 Abril	Giros	Adaptacion de la tecnica para realizar giros de 180° y 360°	Utilziar las posiciones basicas aprendidas para realizar maniobras "giros"
Semana 10	17 - 23 abril	Saltos	Adaptacion de la tecnica para realziar saltos	Realizar maniobras "saltos" a la hora de un accidente para evitar caidas y obstaculos en el camino
Semana 11	24 - 30 abril	Juegos	Desarrollo cognitivo mediante juegos tradicionales	Utilziar juegos tradicionales practicados de forma alternativa sobre un medio de locomocion diferente

CURSOS DEPORTIVOS				
Disciplina Deportiva		**Raquetbol**		
Semana	**Fecha**	**Tema**	**Obejtivo**	**Estrategia**

CLUB DEPORTIVO PULSUS
Dirección: Calle 96 # 49C-149
Barranquilla D.E.I.P.
Correo: clubdeportivopulsus@gmail.com

Semana 1	15 - 19 Febrero	Fundamentos tecnicos y reglamentacion del juego	Reconocer ampliamente cada una de las tecnicas utilizadas en el deporte y sus reglas para su total adecuacion dentro del juego.	Desarrollando actividades dentro del lugar de practica y su participacion para un mejor reconocimiento de lo que se va explicar.
Semana 2	20 - 26 Febrero	Servicios y golpes	Entender cada uno de los ambitos del juego.	Posicion de los pies y tecnica correcta de la raqueta para su buena realizacion de los golpes.
Semana 3	27 Febrero - 05 Marzo	Fundamentacion tactica del juego	Mejoramiento de los desplazamientos y perfeccionamiento de la tecnica dentro de la cancha	circuito de entrenamiento con sesiones minimas que ayuden a reconocer inmediatamente al jugador la tecnica y la tactica del juego que se va a realizar.
Semana 4	06 - 12 Marzo	Servicios - Recta Forehand	Precision y buen movimiento del cuerpo al momento de realizar el saque.	Guiar tecnicamente al practicante a conservar bien la posicion cuando realize el servicio.
Semana 5	13 - 19 Marzo	Servicios - Cruzado Forehand	Determinar el angulo de tiro y el giro de la cadera en correcto movimiento.	Mediante la guia tecnica resolvera un adecuado golpe y giro del cuerpo.
Semana 6	20 - 26 Marzo	Golpe recto Forehand - Backhand	Buen posicionamiento de los pies y fijar la mirada en la pared frontal.	Con la ayuda de marcacion en la pared frontal ejecutara bien el golpe.

CLUB DEPORTIVO PULSUS
Dirección: Calle 96 # 49C-149
Barranquilla D.E.I.P.
Correo: clubdeportivopulsus@gmail.com

Semana 7	27 Marzo - 02 Abril	Golpe Cruzado Forehand - Backhand	Posicionamiento fijo y golpe adecuado para este respectivo golpe.	Para garantizar un perfecto golpe utilizaremos marcaciones en la pared frontal.
Semana 8	03 - 09 Abril	Golpe de control Ceiling ball drive	Prepacion adecuada de la raqueta para la precision del golpe.	Posicionamiento perfecto de los pies y la raqueta dirigiendose al techo.
Semana 9	10 - 16 Abril	Golpe de control Ceiling ball backhand	Movimiento correcto de la raqueta para el debido control del golpe.	Aplicar Swing tecnico para la realización de los techos.
Semana 10	17 - 23 abril	Servicios - Recto Lob serve Drive	Observar la pared frontal para notar el mejor angulo del servicio.	Dirigir la raqueta hacia la parte media de la pared frontal.
Semana 11	24 - 29 abril	Servicios - Recto Lob serve Backhand	Ubicación precisa del servicio	Posicionar bien la bola en la pared y se ubique hacia el fondo de la cancha.

CURSOS DEPORTIVOS				
Disciplina Deportiva		**Softbol**		
Semana	**Fecha**	**Tema**	**Obejtivo**	**Estrategia**
Semana 1	***15 - 19 febrero***	Ambientación	-Propiciar a través de la práctica del softbol a una mejor utilización del tiempo libre y la consolidación de hábitos higiénicos corporales y sociales que ayuden a la protección de la salud.	· Teórico – práctica · Explicación del deporte · Reglamento · Socialización de la metodología
Semana 2	***20 - 26 febrero***	Pruebas diagnosticas	-Desarrollar capacidades motoras	· Teórico – práctica

			básicas para el rendimiento deportivo y su aplicación en el softbol.	· Test de velocidad, resistencia, fuerza, agilidad, flexibilidad
Semana 3	***27 febrero - 05 marzo***	Fundamentación	-lograr el dominio de las técnicas individuales generales y recursos metodológicos elementales que lo capaciten para formar jugadores.	· Teórico – práctica · Ofensiva y defensiva · Predeportivo kidball
Semana 4	***06 - 12 marzo***	Técnica	-Dominar, de acuerdo a su biotipología y a su capacidad psicomotriz, las técnicas específicas de un puesto; pero que a su vez conozca la mecánica de los demás.	· Teórico práctico · Defensiva. · Agarre del guante, lanzamiento, ubicación desplazamientos.
Semana 5	***13 - 19 marzo***	Técnica	Dominar, de acuerdo a su biotipología y a su capacidad psicomotriz, las técnicas específicas de un puesto; pero que a su vez conozca la mecánica de los demás.	· Teórico – práctica · Agarre del bate · Swing · Toque de bola · Slaper · Toque – rompi
Semana 6	***20 - 26 marzo***	Táctica	Asumir durante el juego positivas conductas tácticas en su rol de jugador.	· Teórico – práctica · Relevos · Asistencias · Robos de bases
Semana 7	***27 marzo - 02 abril***	Competición	Desarrollar todas y cada una de las habilidades aprendidas en el terreno de juego mediante encuentros softbolisticos.	· Teórico – práctico · Partidos recreativos dirigidos
Semana 8	***03 - 09 abril***	Competición	Desarrollar todas y cada una de las	• Teórico – práctico

			habilidades aprendidas en el terreno de juego mediante encuentros softbolisticos.	• Partidos recreativos dirigidos
Semana 9	***10 - 16 abril***	Competición	Desarrollar todas y cada una de las habilidades aprendidas en el terreno de juego mediante encuentros softbolisticos.	• Teórico – práctico • Partidos recreativos dirigidos
Semana 10	***17 - 23 abril***	Competición	Desarrollar todas y cada una de las habilidades aprendidas en el terreno de juego mediante encuentros softbolisticos.	• Teórico – práctico • Partidos recreativos dirigidos
Semana 11	***24 - 29 abril***	Competición	Desarrollar todas y cada una de las habilidades aprendidas en el terreno de juego mediante encuentros softbolisticos.	• Teórico – práctico • Partidos recreativos dirigidos

CURSOS DEPORTIVOS				
Disciplina Deportiva		**Taekwondo**		
Semana	**Fecha**	**Tema**	**Obejtivo**	**Estrategia**
Semana 1	15 - 19 Febrero	Introduccion al taekwondo.	Familiarizar al practicante con la disciplina deportiva. (significado y origen, vestimenta, evolución, filosofía y en el aspecto físico: como permite desarrollar al máximo todas las capacidades propias del cuerpo)	Teorico- Practico
Semana 2	20 - 26 Febrero	Tecnicas de golpes con diferentes partes del cuerpo (chiqui).	Aprender y mejorar el gesto tecnico de los diferentes golpes a realizar mientras se desarrolla la coordinacion general.	Teorico- Practico
Semana 3	27 Febrero - 05 Marzo	Tecnicas de brazo y manos.	Aprender y mejorar el gesto de las diferentes tecnicas realizadas con el segmento superior del cuerpo mientras el aprendiz desarrolla la coordinacion de sus brazos..	Teorico- Practico

Semana 4	06 - 12 Marzo	Tecnicas de patadas.	Aprender y mejorar el gesto de las diferentes tecnicas realizadas con el segmento inferior del cuerpo mientras el aprendiz desarrolla su coordinacion general y su equilibrio.	Teorico- Practico
Semana 5	13 - 19 Marzo	Tecnicas de patadas.	Aprender y mejorar el gesto de las diferentes tecnicas realizadas con el segmento inferior del cuerpo mientras el aprendiz desarrolla su coordinacion general y su equilibrio.	Teorico- Practico
Semana 6	20 - 26 Marzo	Bloqueos y defensas (maki).	Incidir favorablemente en mejorar la defensa del aprendiz como tambien mejorar la velocidad de reacion y fortalecer las diferentes partes que conforman el segmento superior del cuerpo.	Teorico- Practico
Semana 7	27 Marzo - 02 Abril	Posiciones (sogui).	Asimilar las diferentes posiciones que adopta el cuerpo, mejorando asi el equilibrio y fortaleciendo los diferentes musculos del cuerpo.	Teorico- Practico
Semana 8	03 - 09 Abril	Figuras (poomsae).	Relacionarse con una de las otras modalidades del taekwondo y utilizar otro medoto de aprendizaje que comprende prácticas de defensa y ataque en movimientos predeterminados contra un oponente imaginario.	Teorico- Practico
Semana 9	10 - 16 Abril	Figuras (poomsae).	Relacionarse con una de las otras modalidades del taekwondo y utilizar otro medoto de aprendizaje que comprende prácticas de defensa y ataque en movimientos predeterminados contra un oponente imaginario.	Teorico- Practico
Semana 10	17 - 23 abril	Defensa Personal (hoo sin sool).	Lograr el descubrimiento de habilidades destinadas al combate callejero y poner en practica los distintos movimientos, tecnicas o gestos aprendidos a lo largo del cuerso.	Teorico- Practico

CLUB DEPORTIVO PULSUS
Dirección: Calle 96 # 49C-149
Barranquilla D.E.I.P.
Correo: clubdeportivopulsus@gmail.com

Semana 11	24 - 29 abril	Tecnica de rompimiento.	Lograr ejecutar la técnica de golpeo con una potencia tal, que sea capaz de romper objetos de gran espesor y dureza, y demostrar así, la potencia del golpe que se puede alcanzar con estas técnicas.	TEorico- Practico

CURSOS DEPORTIVOS				
Disciplina Deportiva		**Tenis**		
Semana	**Fecha**	**Tema**	**Obejtivo**	**Estrategia**
Semana 1	15 - 19 Febrero	Conoce el Tenis	relacionar los materiales y espacios que se utilizan para la practica del tenis de campo	Formas jugadas, repeticiones, actividades dirigidas y juegos relacionados al tenis
Semana 2	20 - 26 Febrero	Coordinación dinamica general y Coordinacion Oculo manual	Realizar ejercicios y actiividades encaminadas a la mejora de las habilidades coordinativas	Formas jugadas, repeticiones, actividades dirigidas y juegos relacionados al tenis
Semana 3	27 Febrero - 05 Marzo	Tecnicas Basicas del tenis	Realizar y conocer el golpe de Drive	Formas jugadas, repeticiones, actividades dirigidas y juegos relacionados al tenis
Semana 4	06 - 12 Marzo	Tecnicas Basicas del tenis	Realizar y conocer el golpe de Reves	Formas jugadas, repeticiones, actividades dirigidas y juegos relacionados al tenis
Semana 5	13 - 19 Marzo	Tecnicas Basicas del tenis	Realizar y conocer las diferentes tecnicas de desplazamiento en la cancha	Formas jugadas, repeticiones, actividades dirigidas y juegos relacionados al tenis

Semana 6	20 - 26 Marzo	Servicio del tenis	Realizar y conocer el golpe del servicio	Formas jugadas, repeticiones, actividades dirigidas y juegos relacionados al tenis
Semana 7	27 Marzo - 02 Abril	Tecnicas Basicas del tenis	Realizar y conocer el golpe de Volea	Formas jugadas, repeticiones, actividades dirigidas y juegos relacionados al tenis
Semana 8	03 - 09 Abril	Tactica y Estrategia del Tenis	Realizar los golpes de acuerdo a la situacion de juego	Formas jugadas, repeticiones, actividades dirigidas y juegos relacionados al tenis
Semana 9	10 - 16 Abril	Juegos y actividades que ayudan a mejorar el tenis	Conocer distintos juegos basados y que utilizan los materiales de tenis de campo	Formas jugadas, repeticiones, actividades dirigidas y juegos relacionados al tenis
Semana 10	17 - 23 abril	Primeros partidos	Jugar los primeros partidos de acuerdo al nivel de conociemto que se haya desarrollado	Formas jugadas, repeticiones, actividades dirigidas y juegos relacionados al tenis
Semana 11	24 - 29 abril	Festival de Clausura	Participar en el festival de clausura, jugando partidos realizando todas las tecnicas aprendidas en semanas anteriores.	Formas jugadas, repeticiones, actividades dirigidas y juegos relacionados al tenis

CURSOS DEPORTIVOS				
Disciplina Deportiva		**Voleibol**		
Semana	**Fecha**	**Tema**	**Obejtivo**	**Estrategia**

CLUB DEPORTIVO PULSUS
Dirección: Calle 96 # 49C-149
Barranquilla D.E.I.P.
Correo: clubdeportivopulsus@gmail.com

Semana 1	15 - 19 Febrero	SOCIALIZACION SOBRE EL CURSO (VOLEIBOL COLISEO) Y JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL VOLEIBOL.	CONOCER SOBRE EL DEPORTE VOLEIBOL Y REALIZAR JUEGOS PREDEPORTIVOS, LAS PAUTAS PARA LA REALIZACION DEL CURSO.	TEORICA-PRACTICA (EXPOSICION PARA EL CONOCIMIENTO DEL VOLEIBOL Y APLICACION DE JUEGOS ALUCIVOS AL VOLEBOL)
Semana 2	20 - 26 Febrero	GESTO TECNICO SAQUE	EJECUTAR EL GESTO TECNICO DEL SAQUE EN VOLEIBOL.	TEORICA-PRACTICA (EJERCICIOS METODOLOGICOS)
Semana 3	27 Febrero - 05 Marzo	GESTO TECNICO ANTEBRAZO	REALIZAR EL GESTO TECNICO DE ANTEBRAZO CON LOS PARAMETROS BASICOS DE LA EJECUCION.	TEORICA-PRACTICA (EJERCICIOS METODOLOGICOS)
Semana 4	06 - 12 Marzo	GESTO TECNICO DEDOS	CONOCER Y EJECUTAR EL GESTO TECNICO DE DEDOS Y CUANDO SE REALIZA.	TEORICA-PRACTICA (EJERCICIOS METODOLOGICOS)
Semana 5	13 - 19 Marzo	GESTO TECNICO DE ATAQUE	REALIZAR EL GESTO TECNICO DE ATAQUE EN EL VOLEIBOL.	TEORICA-PRACTICA (EJERCICIOS METODOLOGICOS)
Semana 6	20 - 26 Marzo	GESTO TECNICO DE BLOQUEO	APLICAR EL GESTO TECNICO DE BLOQUEO.	TEORICA-PRACTICA (EJERCICIOS METODOLOGICOS)
Semana 7	27 Marzo - 02 Abril	REGLAMENTO BASICO	CONOCER Y APLICAR TEMAS BASICOS DEL REGLAMENTO.	TEORICA-PRACTICA
Semana 8	03 - 09 Abril	COMBINACION DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL VOLEIBOL	COMBINAR LOS GESTOS TECNICO DEL VOLEIBOL PARA APLICARLOS EN EL JUEGO.	TEORICA-PRACTICA
Semana 9	10 - 16 Abril	JUEGO CONTROLADO DE VOLEIBOL CON LAS CORRECCIONES NECESARIAS	APLICAR LOS GESTOS TECNICOS EN UN JUEGO CONTROLADO CON CORRECCIONES.	PRACTICA (JUEGO CONTROLADO CON CORRECCION)
Semana 10	17 - 23 abril	JUEGO DE VOLEIBOL	APLICAR LOS GESTOS TECNICOS EN EL JUEGO.	PRACTICA (JUEGO CON REGLAS BASICA)

CLUB DEPORTIVO PULSUS
Dirección: Calle 96 # 49C-149
Barranquilla D.E.I.P.
Correo: clubdeportivopulsus@gmail.com

Semana 11	24 - 29 abril	TORNEO DE INTEGRACION INTERLOCALIDADES	INTEGRAR LOS DIFERENTES GRUPOS EN UN TORNEO RECREATIVO.	PRACTICA (TORNEO MIXTO RECREATIVO SETS DE 25 PUNTOS

CURSOS DEPORTIVOS				
Disciplina Deportiva		**Yoga**		
Semana	**Fecha**	**Tema**	**Obejtivo**	**Estrategia**
1	feb 19-20	Introduccion al Yoga. Cinco puntos basicos del Yoga. Ejercicios preparatorios de flexibilidad, tonificación, respiracion abdominal y relajación.	Crear habitos de estilos de vida saludables a través de la practica constante.	Mejorar gradualmente la fleibilidad y la tonificación del cuerpo de los estudiantes para obtener los maximos beneficios de las asanas (Posturas de Yoga), teniendo en cuenta las limitaciones fisicas que puedan tener, igualmente por por medio de la practica de pranayamas (Ejercicios respiratorios) incrementar la vitalidad y la concentración. Asi mismo comprometer a los estudiantes a la practica diaria en sus hogares, para que experimenten que el significado del Yoga, armonia en todas las actividades de su vida y recordandoles que el Yoga no es competitivo, cada persona lleva su propio ritmo, no se deben comparar con los compañeros.
2	feb 26-27			
3	marz 05-06	Relajación inicial. Estiramientos generales. Respiración abdominal. Tonificación de abdomen. Fortalecimiento de los hombros. Posturas sobre los hombros. Postura del pez. Relajación final.		
4	marz 12-13	Relajación inicial. Estiramientos generales. Respiración Yóguica completa. Tonificación de abdomen. Fortalecimiento de los hombros. Posturas sobre los hombros. Postura del pez. Flexion hacia delante. Plano inclinado. Media torsión espinal. Relajación final.		
5	marz 19-20	Relajación inicial. Estiramientos generales. Respiración alterna por una fosa .Saludo al sol. Tonificación de abdomen. Fortalecimiento de los hombros. Posturas sobre los hombros. El Arado. Postura del pez. Flexion hacia delante. Plano inclinado . Makarasana. Cobra. Media torsión espinal. Triangulos. Relajación final.		
6	marz 26-27	Relajación inicial. Estiramientos generales. Respiración alterna S/R. Saludo al sol. Tonificación de abdomen. Fortalecimiento de los hombros. Posturas sobre los hombros. El Arado. Postura del pez. Flexion hacia delante. Plano inclinado . Makarasana. Cobra. Postura del niño. Media torsión espinal. Triangulos. Relajación final.		

CLUB DEPORTIVO PULSUS
Dirección: Calle 96 # 49C-149
Barranquilla D.E.I.P.
Correo: clubdeportivopulsus@gmail.com

7	abril 02-03	Relajación inicial. Kapalabhati. Respiración alterna S/R. Saludo al sol. Tonificación de abdomen. Fortalecimiento de los hombros. Posturas sobre los hombros. El Arado. El Puente. Postura del pez. Flexion hacia delante. Plano inclinado . Makarasana. Cobra. Postura del niño. Media torsión espinal. Delfin. Flexion hacia delante de pie. Triangulos. Relajación final.		
8	abril 09-10	Relajación inicial. Kapalabhati. Respiración alterna. Saludo al sol. Tonificación de abdomen. Fortalecimiento de los hombros. Posturas sobre los hombros. El Arado. El Puente. Postura del pez. Flexion hacia delante. Plano inclinado . Makarasana. Cobra. Arco. Postura del niño. Media torsión espinal. Delfin. Media parada de cabeza. Flexion hacia delante de pie. Triangulos. Relajación final.		
9	abril 16-17	Relajación inicial. Kapalabhati. Respiración alterna. Saludo al sol. Tonificación de abdomen. Fortalecimiento de los hombros. Posturas sobre los hombros. El Arado. El Puente E/P. Postura del pez. Flexion hacia delante. Plano inclinado . Makarasana. Cobra. Media Langosta. Arco. Postura del niño. Media torsión espinal. Delfin. Pöstura sobre la cabeza. Flexion hacia delante de pie. Triangulos. Relajación final.		
10	abril 23-24	Relajación inicial. Kapalabhati. Respiración alterna. Saludo al sol. Tonificación de abdomen. Fortalecimiento de los hombros. Posturas sobre los hombros. El Arado. El Puente E/P. Postura del pez. Flexion hacia delante. Plano inclinado . Makarasana. Cobra. Media Langosta. Arco. Postura del niño. Media torsión espinal. Delfin. Pöstura sobre la cabeza. El cuervo. Flexion hacia delante de pie. Triangulos. Relajación final.		
11	abril 24 - abril 29	Taller de meditación		

CLUB DEPORTIVO PULSUS
Dirección: Calle 96 # 49C-149
Barranquilla D.E.I.P.
Correo: clubdeportivopulsus@gmail.com

Porcentaje de ejecución etapa

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	% de ejecución
ETAPA 1	Diseño, Identificación, Socialización e Inscripción	100%
ETAPA 2	Oferta Cursos	30%

EJECUCION FINANCIERA

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL ÍTEM	VALOR GBL
ETAPA 1	Diseño, Identificación, Socialización e Inscripción	$ 180.000.000
ETAPA 2	Oferta Cursos	$ 520.000.000
TOTALES		**$ 700.000.000**

Porcentaje de ejecución financiera 35%

Atentamente,

JAVIER CASTRO RETAMOZO
Presidente.

CLUB DEPORTIVO PULSUS
Dirección: Calle 96 # 49C-149
Barranquilla D.E.I.P.
Correo: clubdeportivopulsus@gmail.com