	habilidades y rendimiento de los deportistas. También los incluye los suministros y personal necesarios para las actividades.
2.	**NUTRICION E HIDRATACION**
	La alimentación adecuada y la hidratación son fundamentales para el éxito en el deporte. Designar una dieta equilibrada que proporcione la energía y los nutrientes necesarios para el entrenamiento y recuperación, incluye personal, hidratación.
3.	**DESCANSO Y RECUPERACION**
	El descanso y la recuperación son partes vitales de la preparación. El cuerpo necesita tiempo para recuperarse después de entrenamientos intensos en la cual se incluye técnicas de recuperación, como masajes o estiramientos, en las rutinas. Incluye los suministros y personal necesarios para las actividades.

La presente se firma por quienes en ella intervinieron a los siete (07) días del mes de Junio de dos mil veinticuatro (2024).

EDUAR RICARDO OCAMPO RODRIGUEZ
Director técnico
Secretaria de Educación – promoción de deporte
Supervisor

JEISON JHANER PALOMINO TRUJILLO
GERENTE
CORPORACION PARA LA RECREACION POPULAR
DE EL CERRITO
Contratista

	Nombre	Cargo	Firma
Proyectó:	EDUAR RICARDO OCAMPO RODRIGUEZ	DIRECTOR TECNICO-SECRETARIA DE EDUCACION-PROMOCION DE DEPORTE	
Elaboró:	VALENTINA RODRIGUEZ	CONTRATISTA	V.R.
Revisó:	EDUAR RICARDO OCAMPO RODRIGUEZ	DIRECTOR TECNICO -SECRETARIA DE EDUCACION-PROMOCION DE DEPORTE	
Los arriba firmantes declaramos que hemos revisado el documento y lo encontramos ajustado a las normas y disposiciones legales vigentes y por lo tanto, bajo nuestra responsabilidad lo presentamos para firma.			