INFORME ESTRATEGIAS QUE FOMENTEN LA PRÁCTICA RECREATIVA DE DIVERSAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS EN CENTRO ASTIN

MES DE MAYO DE 2025

Durante este periodo, se continua con la estrategia del plan de acción, denominada "Practicas recreativas de diversas disciplinas deportivas, que se implementan para fomentar la práctica regular del deporte en los aprendices de la modalidad de *formación presencial* de nuestro Centro ASTIN. (Ver fotos anexas)

Donde tendremos un trabajo articulado con los profesionales de deporte de las oficinas de bienestar al aprendiz de los Centro de Formación CEAI, CGTS y ASTIN, con el fin de integrar aprendices de estos centros en las diferentes disciplinas deportivas, y que esto permita la construcción de relaciones interpersonales y genere espacios de sana convivencia dentro y fuera del Complejo Salomia.

A continuación, detallo cronograma y recomendaciones de las prácticas deportivas:

Ajedrez: lunes de 11:00 AM a 1:30 PM – Enseguida del Gimnasio
Tenis de Mesa: lunes de 11:00 AM a 1:30 PM – Enseguida del Gimnasio
Baloncesto: jueves de 12:00 a 1:00 PM - Canchas Múltiples Complejo Salomia.
Voleibol: miércoles 10:30 AM a 1:30 PM – Canchas Múltiples Complejo Salomia.
Futbol Sala: martes 12:00 PM a 1:30 PM – Canchas Múltiples Complejo Salomia.
Fútbol Masculino: viernes de 12:00 a 1:30 PM – Canchas de Futbol.
Fútbol Femenino: viernes de 12:00 a 1:30 PM – Canchas de Futbol.

RECOMENDACIONES: Se les notifica a los aprendices para las prácticas de estas actividades deportivas, deben llevar ropa y zapatos cómodos deportivos, toalla y termo con agua.

Beneficios físicos y sociales de las practicas recreativas deportivas en sus procesos de formación:

- ➢ Mejora sus capacidades físicas
- ➢ Mejores sus cualidades motrices
- ➢ Ayuda a controlar el peso y prevenir la obesidad
- ➢ Fortalece el corazón y mejora la circulación
- ➢ Promueve valores
- ➢ Mejora la capacidad de concentración y la memoria
- ➢ Mejora el estado de ánimo y ayuda a lidiar con el estrés
- ➢ Espacios de sana convivencia
- ➢ Aprovechamiento del tiempo libre
- ➢ Ayuda a reducir el estrés y la depresión

➢ Enseña a aceptar las reglas, valorar el compañerismo, integrarse y asumir responsabilidades.

JULIAN MAURICIO TAMAYO A.
Profesional en Deporte
Oficina Bienestar al Aprendiz Centro ASTIN
SENA

ANEXOS
Registro Fotográfico







