Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA

FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 16 MES: 10 AÑO: 2025**	**JORNADA: GRUPOS MAÑANA.**
NOMBRE DEL TALLER	**DESAFIO COMPETENCIAS RECREATIVAS**	

OBJETIVO:

- Fomentar la integración, el trabajo en equipo y la actividad física saludable a través de actividades lúdicas y deportivas, que buscan desarrollar habilidades motoras, sociales y creativas, para promover valores de cooperación, respeto y mejorar la calidad del tiempo libre de los participantes.

TEMA PARA DESARROLLAR

CONCEPTOS:

- Es una actividad lúdica organizada, voluntaria y en su mayoría no competitiva, cuyo objetivo principal es la diversión, socialización y el bienestar de los participantes. Busca entretener, disfrutar y aliviar el estrés, permitiendo a las personas desconectarse de las actividades cotidianas y fortalecer relaciones sociales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Integrar a los usuarios a través de actividades lúdicas, deportivas y recreativas.
- Desarrollar habilidades de trabajo en equipo.
- Promover la recreación activa y saludable.

CARACTERISTICAS PRINCIPALES

- **Finalidad principal:** la recreación, el disfrute y la diversión.
- **Carácter voluntario:** la participación es libre, sin presiones ni obligaciones.
- **Bienestar:** busca mejorar la calidad de vida, reducir el estrés y generara felicidad.
- **Foco en el proceso:** se prioriza la experiencia de participar sobre el resultado.
- **Inclusión:** fomenta la participación de la mayor cantidad de personas posibles**.**

EJEMPLOS DE DESAFIOS RECREATIVOS:

- **Deportivos:** Realización de actividades de juegos pre deportivos adaptados como el voleibol y el baloncesto.
- **Artísticos:** Realización de actividades como pintar murales, bailar y actuar una obra.
- **Juegos de Mesa:** Realización de juegos como domino, parques, ajedrez y cartas.

RECURSOS UTILIZADOS:

- Escudos de equipo hechos en cartón por cada grupo.
- Material deportivo como cuerdas, aros, bastones, pesas, carreta, rompecabezas, coconoba y pelotas.

METODOLOGIA:

El taller de desarrolla en dos momentos:

PRIMER MOMENTO:

1. Breve bienvenida y ubicación de grupos en las gradas del coliseo de Villavicencio
2. Calentamiento general para todos los grupos mediante una movilidad articular y estiramiento.
3. conceptos y objetivos de la actividad y la importancia del trabajo en equipo

SEGUNDO MOMENTO

4. prueba piloto y elaboración de actividades por estaciones con el fin de que los grupos observen el dinamismo de cada prueba y logren hacerla mediante el ejemplo de los profesionales.
5. Cada grupo realiza las pruebas de acuerdo a su funcionalidad y el tiempo menos posible
6. Evaluación de las pruebas desde hacer, el sentir y trabajo en equipo.
7. Conclusiones.

ACTIVIDADES DEL DESAFIO:

1. Carrera de obstáculos y fuerza de soga con llanta
2. Juegos de aros atraves de soga y lanzamiento
3. Desplazamiento de carreta con pesas y ficha rompecabezas para organizar
4. Actividad recreativa de equipo el pulpo y transporte de pelota.
5. Lanzamiento de coconoba.

CONCLUSIONES:

1. Participar activamente en todas las actividades y mostrar compromisos para el desarrollo del evento y del equipo representado.
2. Colaborar de manera excepcional con el equipo en todas las actividades, desde la motivación, empatía y sinergia grupal.
3. Demostrar habilidades técnicas deportivas de funcionalidad sin crear limitaciones mentales a través de las pruebas.

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(56)** Personas Adultas Mayores
Mujeres (36) - Hombres (20)

David R.

DAVID FERNANDO RENTERIA OCAMPO
C.C. 1088354555
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE