	ACTIVIDADES BIENESTAR DEPORTES PRIMER SEMEST	
	NOMRE DE LA ACTIVIDAD	**JUSTIFICACION**
1	Introduccion al deporte y la activadad fisica	Realizar campañas de sensibilización frente a la importancia del deporte, la alimentación y la nutrición, en la vida saludable.
2	Formacion deportiva (cultura fisica)	
3	Taller de habilidades fiica maxima (taller para prendices con horas pendientes)	
4	condicionamiento fisico	Incentivar la pracitca y el entrenamiento fisico con rutinas basicas de fortalecimiento muscular
5	Mueve tu cuerpo con el IDRD	
6	Taller de tono y elasticidad	
7	Rumba aeroica	
8	Juegos ludicos en casa	Promocionar y orientar a los aprendices con actividades ludico - fisicas que mejoren su calidad de vida , interacion con los demas y habilidades motrices.
9	pausas activas en familia	
10	atrevete a soñar	
11	Taller de deportes en conjunto	
12	Taller primeros auxilios	
13	Torneo de ajedrez en linea	Fomentar el deporte a traves de juegos y activiades de esparcimiento para que el aprediz fortalezcas sus habilidades motricices y le ayude a su desempeño formativo
14	Tornero de parchis en linea	
15	Torneo de domino en linea	

TRE				
FEBRERO	**MARZO**	**ABRIL**	**MAYO**	**JUNIO**
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
	X	X	X	X
	X	X	X	X
	X	X		
	X	X		
	X	X	X	X
	X	X	X	X
	X	X	X	X
	X			
		X		
			X	