	GOBERNACIÓN DEL TOLIMA SISTEMA INTEGRADO DE GESTION	Código: FOR-GE-002
		Versión: 03
	MACROPROCESO: GESTIÓN ESTRATEGICA	Pág. 1 de 5
	ACTA DE ACTIVIDAD	Vigente desde: 04/08/2014

ACTA No.	6	FECHA:	DD	MM	AA	HORA:	2:30 pm
			01	10	2019		

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:	Actividad lúdica deportiva.
LUGAR:	Fundación FEI
REDACTADA POR:	JHON FREDY GOMEZ GIRADO

ASISTENTES:		
NOMBRES Y APELLIDOS	**CARGO**	**DEPENDENCIA**
JHON FREDY GOMEZ	Tecnólogo en entrenamiento deportivo	Secretaria de Inclusión Social Poblacional

En esta jornada tuvimos la asistencia de 18 jóvenes con el siguiente enfoque diferencial:

Vivienda urbana: 18	**Hombres: 18**	**Mujeres: 0**
Edad de 13 a 17: 7	**Edad de 18 a 28: 2**	

ORDEN DEL DIA:

1. Presentación por parte de la secretaria de inclusión social poblacional a los adolescentes.
2. Cuestionario de autoevaluación futbol base.
3. Test físico-técnicos
4. Competencia futbol de salón .
5. Cierre.

Scanned by CamScanner

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Siendo las 2:30 pm, se reunió el tecnólogo en entrenamiento deportivo JOHN FREDY GOMEZ GIRALDO perteneciente a la dirección de Mujer, Infancia y Juventud a cargo de la Dra. PAULA ALEJANDRA GONGORA SAAVEDRA, en la Fundación FEI del municipio de Ibagué, con el fin de realizar actividades lúdicas deportivas con jóvenes infractores que están por libertad vigilada.
Posteriormente se procedió a dar apertura a la jornada con las siguientes actividades:

1. **Presentación:** Presentación por parte de los contratistas de la dirección de Mujer, Infancia y Juventud a los jóvenes.
2. **Cuestionario de autoevaluación:** Se basa describir las características psicológicas necesarias para la excelencia, con el fin de aumentar la conciencia de los jóvenes y poder desarrollar un plan de acción que busque mitigar los puntos débiles.
3. **Test físico-técnico:** Mediante estos test se busca realizar un plan de entrenamiento acorde a las capacidades de los jóvenes participantes.

   Nombre de la actividad: Calentamiento.
   Objetivo de la actividad: Realizar movimientos articulares, de estiramiento y elevación de la frecuencia cardiaca, con el fin de preparar el organismo para el desarrollo de la sesión.
   Duración de la actividad: 10 minutos.
   Desarrollo de la actividad: A la orden del entrenador los jóvenes realizaron movimientos circulares y de palanca en las articulaciones como cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, tronco, cintura, rodillas y tobillos, con el fin de generar más liquido sinovial en las articulaciones, luego se realizó el estiramiento muscular de la pantorrilla, bíceps cural, cuádriceps, dorsal ancho, tríceps, bíceps, flexores y extensores de la mano, esternocleidomastoideo, esto con fin de liberar tensión y prepararlos para la exigencia física. Finalmente se juega al torito donde 1 de los jóvenes debió quitarle el balón a sus compañeros, esto con el fin de elevar la frecuencia cardiaca.
   Nombre de la actividad: Test físico-técnico
   Objetivo de la actividad: Valorar la capacidad física-técnica de los jóvenes.
   Duración de la actividad: 30 minutos.
   Desarrollo de la actividad: Se reunió a los jóvenes en grupo donde cada uno pasó por un circuito, el cual consto de conducción de balón en zigzag, recepción-pase de balón y pateo de balón con precisión, esto con el fin de valorar la capacidad física-técnica de los jóvenes.
4. **Actividad lúdica deportiva:**

   Nombre de la actividad: Micro futbol.
   Objetivo de la actividad: fomentar en los jóvenes el juego limpio, el respeto por las reglas, el

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

compromiso por sí mismos y por el equipo, inculcándoles buenos valores humanos y un espíritu de paz.

Duración de la actividad: 20 minutos.

Desarrollo de la actividad: Se dividió a los jóvenes en 2 equipos, con el fin de jugar un partido de micro futbol, donde se les enseñó las reglas de juego y buenos valores a la hora de enfrentarse contra otro equipo.

5. **Cierre.**

Es importante mencionar que los niños, niñas y adolescentes, se mostraron muy receptivos y participativos en cada una de las actividades que se desarrollaron.

Finalmente, se realiza cierre de la jornada a las 10:00 am.

Como constancia, se firma por quienes en ella intervienen.

Fredy Gomez

JHON FREDY GOMEZ GIRALDO
Tecnólogo en entrenamiento deportivo de la dirección de mujer infancia y juventud
Secretaría de Inclusión Social Poblacional del departamento.

ANEXO: REGISTRO FOTOGRÁFICO

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

Scanned by CamScanner