



**PLAN DE ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS COMO HERRAMIENTA  
RECREATIVA PARA INCENTIVAR Y PROMOVER EL BUEN USO DEL  
TIEMPO LIBRE EN LOS SACERDOTES EN FORMACION DEL  
SEMINARIO MAYOR SANTO TOMAS DE AQUINO DE LA CIUDAD DE  
PAMPLONA**

**CESAR ANDRÉS VELANDIA CONTRERAS**  
**DOCENTE**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, REECRACION Y DEPORTES**  
**ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN  
COMUNITARIA**  
**PAMPLONA**  
**2019**

DQS is member of:





**PLAN DE ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS COMO HERRAMIENTA RECREATIVA PARA INCENTIVAR Y PROMOVER EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS SACERDOTES EN FORMACION DEL SEMINARIO MAYOR SANTO TOMAS DE AQUINO DE LA CIUDAD DE PAMPLONA**

**CESAR ANDRÉS VELANDIA CONTRERAS  
MONOGRAFÍA ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA RECREACION COMUNITARIA**

**ASESOR:**

**MSc. JOHAN MANUEL FERREBUS**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, REECRACIÓN Y DEPORTES  
ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA  
PAMPLONA  
2019**



## DEDICATORIA

*A Dios por darme la oportunidad de culminar con éxitos mis estudios y por permitirme crecer a diario como persona y como profesional.*

*De igual forma este triunfo en mi vida va dedicado a mi madre Carmen Edilia Contreras de Velandia y a mi padre Cesar Tulio Velandia Melo (+) los cuales han sido el motor más importante en mi vida y los cuales con sus consejos y voces de aliento me ayudan a cada salir adelante a pesar de las derrotas y obstáculos que la vida me ha presentado.*

DQS is member of:





## AGRADECIMIENTOS

Primeramente, a Dios por bendecirme a diario, llenarme de sabiduría para poco a poco ir construyendo mi proyecto de vida.

A mi madre Carmen Edilia Contreras de Velandia por apoyarme en cada momento de mi vida y demostrarme como salir adelante en medio de tantas dificultades, mil gracias por todo madrecita; a mi padre Cesar Tulio Velandia Melo (+) quien en vida me dio lo mejores consejos para ser el humano integro que hoy en día soy, y que además desde el cielo me cuida y me bendice a diario, Dios bendiga tu alma mi viejo.

Y, por último, a cada uno de los docentes que hicieron parte de este proceso educativo, mil gracias a ustedes por tanta entrega y ayudarme a fortalecer mis debilidades, Dios los bendiga eternamente.

DQS is member of:





## TABLA DE CONTENIDO

<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>7</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>8</b>
<b>INTRODUCCION</b> .....	<b>9</b>
<b>ANTECEDENTES</b> .....	<b>11</b>
<b>POBLACION Y MUESTRA</b> .....	<b>18</b>
<b>CRONOGRAMA GENERAL</b> .....	<b>19</b>
<b>CRONOGRAMA ESPECIFICO</b> .....	<b>20</b>
<b>RESULTADOS</b> .....	<b>43</b>
<b>DISCUSION</b> .....	<b>45</b>
<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>46</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>47</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>49</b>

DQS is member of:





## LISTA DE TABLAS

	PAG
TABLA 1. CRONOGRAMA GENERAL DE ACTIVIDADES .....	19
TABLA 2. SESIÓN 1 .....	20
TABLA 3. SESIÓN 2 .....	22
TABLA 4. SESIÓN 3 .....	24
TABLA 5. SESIÓN 4 .....	26
TABLA 6. SESIÓN 5 .....	28
TABLA 7. SESIÓN 6 .....	30
TABLA 8. SESIÓN 7 .....	32
TABLA 9. SESIÓN 8 .....	34
TABLA 10. SESIÓN 9 .....	36
TABLA 11. SESIÓN 10 .....	38
TABLA 12. SESIÓN 11 .....	39
TABLA 13. SESIÓN 12 .....	41



## METODOLOGIA

Durante este proceso investigativo se realizaron las siguientes fases:

Como primer punto se realizó un diagnóstico de la institución y de los participantes de la práctica, en donde de manera oral expresaron las necesidades que poseían y las actividades que ellos quisieran realizar en el tiempo libre, al igual me dieron a conocer con que material contaba el seminario para la práctica de actividades físico-deportivas.

Después de tener la información necesaria para el desarrollo de la práctica se planificaron 5 semanas con una frecuencia 3 de actividades físico-deportivas enfocadas a la recreación, permitiendo de esta manera el libre desarrollo y participación de los Sacerdotes en formación generando en ellos nuevas experiencias enriquecedoras que los aleje de la monotonía y mejore su calidad de vida.

Para finalizar esta práctica recreativa se evaluaron las actividades físico-deportivas enfocadas a la recreación por medio de una encuesta de satisfacción en la cual se evidencian datos bastante significativos que contribuyen al desarrollo integral de las personas y motivan de gran forma a continuar realizando procesos recreativos que enriquezcan y potencialicen las comunidades.

## RESUMEN

Esta propuesta investigativa tiene como objetivo principal la realización de un plan de actividades físico-deportivas como herramienta recreativa para incentivar y promover el buen uso del tiempo libre en los sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona, en el cual en cada una de las intervenciones se desarrollaron un sin numero de actividades que motivaron a los participantes a realizar actividad física en su vida diaria.

En este proceso investigativo se llevaron a cabo los siguientes pasos: como primer paso se realizó un diagnóstico de las instalaciones y de cada uno de los participantes, preguntando uno a uno que deporte les gustaba y que les interesaría practicar en su tiempo libre; así mismo se realizó una revisión bibliográfica para sustentar con fundamentos teóricos y metodológicos nuestra propuesta investigativa. El siguiente paso a seguir fue la planificación de 5 semanas de actividades lúdico-deportivas teniendo en cuenta lo referenciado por los sacerdotes en formación, para esto se diseño paso a paso actividades innovadoras que les permitieran a ellos salir de su monotonía y que de esta manera practicarán actividades nuevas y más llamativas, cada una de estas actividades planificadas generó un impacto positivo en esta comunidad. Para finalizar se realizó una encuesta en donde ellos nos daban a conocer su grado de satisfacción con cada una de las actividades que se realizaron y de esta manera incentivar a la comunidad a seguir estos procesos recreativos que permiten la integración de toda la comunidad y el fortalecimiento de los valores.

**Palabras claves:** Actividades lúdico-deportivas, Sacerdotes en formación, Tiempo libre, procesos recreativos, valores.



comunidad en donde vive). El Tiempo Libre es aquel espacio de tiempo que queda después de cumplir con las obligaciones diarias (laborales y utilitarias), es deber del Recreologo dar a conocer a la sociedad por medio de actividades ya sean recreativas, deportivas o lúdicas el buen uso del Tiempo Libre, con el fin de mejorar la salud y las relaciones interpersonales en una sociedad.

Según Fantova, F. (1990), refiriéndose al Tiempo Libre dice que “Dibujamos, pues, una imagen del tiempo libre como tiempo liberador, como tiempo generador de procesos de personalización y transformación social. Reconociéndolo como tiempo condicionado y de potencialidad relativa, pero apostando por explotar todo lo que tenga”

Según E. Weber (1969), define al Tiempo Libre como el conjunto de aquellos períodos de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, sobre todo en la forma de trabajo asalariado, quedando con ello libre para emplear con sentido tales momentos, de tal manera que resulte posible llevar una vida verdaderamente humana.

Y como punto final, es fundamental mencionar en este apartado a La Recreación reseñándola como sinónimo de entretenimiento, diversión, actividad que se realiza sin ser obligada, que se desarrolla en un tiempo de poco valor social, y se presenta como una actividad voluntaria. Aunque es un término de uso habitual, a la hora de definirlo no se encuentran demasiadas aproximaciones, pues encierra muchas actividades de distinta índole: juegos, actividades creativas, actividades de esparcimiento, entre otras. Es válido aclarar que no es la actividad misma la que define a la recreación sino la actitud con la que el participe se afronta a ella; la disposición del mismo y la libre elección son factores fundamentales para poder definirla.

Para **Dumazedier** (1974) explica que el ser humano desarrolla su personalidad en su tiempo libre, saliendo de las rutinas de las actividades llevadas a cabo en sociedad y realizando actividades que satisfagan sus necesidades de esparcimiento personal y liberación autónoma.

Para **Torres Guerrero y Torres Campos** (2008) La recreación implica una ruptura con la rutina desde una gama de actividades que el ser humano puede llevar a cabo en su tiempo libre. En resumen, muestra el estado del ser humano y de las actividades que realiza en su tiempo libre sean cuales sean sus actividades laborales, sociales y necesidades biológicas.

## ANTECEDENTES

**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICORECREATIVAS DE LA ESCUELA PRIMARIA „QUINTÍN BANDERA BETANCOURT“. Lecturas: Educación física y deportes, (204), 19.Peña, D. A. M., & González, J. M. B. (2015). Buenos Aires, Argentina.**

### RESUMEN

Las actividades físicas de tiempo libre han sido poco estudiadas desde el punto de vista del impacto en la comunidad a pesar de saber que las mismas son de necesidad para la calidad de vida del hombre tanto de la ciudad como del campo; sin dudas la recreación beneficia al hombre desde muchos puntos de vista tales como salud, cognoscitivamente, motrizmente, mentalmente. La metodología utilizada, tenemos los métodos teóricos, empíricos y matemáticos, dentro de los teóricos, utilizamos la Revisión bibliográfica, el Análisis y síntesis, como métodos empíricos realizamos, la Observación no estructurada, la Técnica de entrevista y la técnica de Encuesta además de los Procedimientos matemáticos como el Análisis porcentual simple, para dar respuesta a las tareas de la investigación y cumplir con el objetivo del trabajo. Esta investigación se llevó a cabo con el objetivo de brindar una herramienta para la toma de decisiones por parte de los profesores de Recreación al planificar las actividades físico - recreativo en la escuela primaria “Quintín Bandera Betancourt” del municipio Cotorro, teniendo en cuenta los gustos y preferencias de estos alumnos.

### CONCLUSIONES

El análisis de los fundamentos técnicos, nos permitió sustentar el proceso para satisfacer los gustos y preferencias físico recreativas de los alumnos del segundo ciclo de la escuela “Quintín Bandera Betancourt” del municipio Cotorro.

Las actividades físico recreativas que se ofertaban, no cumplían los gustos y preferencias de los alumnos del segundo ciclo de la escuela “Quintín Bandera Betancourt”.

Con la confección y puesta en práctica del plan de actividades se satisfacen los gustos y preferencias de los niños y niñas de los alumnos de segundo ciclo de la escuela de primaria “Quintín Bandera Betancourt”

**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD CAUCAGUA, SECTOR LEGÓN EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 160, Lic. Elia Hernández Cordero, 2011. Estado miranda, Venezuela.**

## RESUMEN

El trabajo que se presenta aborda las temáticas relacionadas con las actividades físico-recreativas para el empleo del tiempo libre y lograr una mayor incorporación de los adolescentes, los cuales se encuentran ubicados en la Comunidad Caucahua, Sector Legón del Municipio Acevedo, Estado Miranda. En entrevistas realizadas a los factores y funcionarios de la comunidad estudiada, así como la observación a participante, permitieron realizar el diagnóstico del estado actual de las actividades físico-recreativas en los adolescentes, que nos permitió constatar que la misma es insuficiente. El plan se elabora con sus objetivos, reglas, desarrollo e importancia, se tuvo en cuenta elementos dirigidos a la atención hacia los problemas e insuficiencias más importantes detectadas, a través de métodos y técnicas propios de la investigación como el histórico lógico, consultas especialistas, entrevistas, encuestas, entre otros, que fundamentaron teórica y metodológicamente la aplicación, para el procesamiento matemático de los datos, se utilizó la estadística descriptiva. Como aporte principal del trabajo se concibió en el orden práctico el logro de la asimilación por los adolescentes de las actividades aplicados. Este plan favoreció a una mayor participación en las actividades físico-recreativas que se realizan en la comunidad Caucahua Sector Legón. Las recomendaciones expresan la necesidad de generalizar las experiencias obtenidas y continuar con el estudio para fortalecer el plan de actividades y lograr incorporar a los adolescentes en actividades útiles a realizar en el tiempo libre con el objetivo de formar y consolidar valores de la sociedad socialista.

## CONCLUSIONES

La estrategia metodológica científico-investigativa aplicada en la investigación, posibilitó dar cumplimiento al objetivo trazado y arribar a las conclusiones siguientes:

- El estudio teórico realizado permitió precisar las principales ideas, experiencias y resultados aportados por diversos autores que conforman la base teórica sustentante de la tesis.
- El diagnóstico inicial de las actividades físico-recreativas que se ofertan a los adolescentes para el empleo del tiempo libre arrojó, que no satisfacen sus necesidades recreativas, debido a que no respondían a sus gustos y preferencias.
- El conocimiento de los resultados del diagnóstico facilitó dirigir la atención hacia los problemas e insuficiencias más importantes detectadas, para desde esta comprensión, se elaboró un plan de actividades físico – recreativas para el empleo del tiempo libre. Que incida en la satisfacción de las necesidades recreativas de los adolescentes.
- Se pudo comprobar que es efectiva la aplicación del plan de actividades según el nivel de aceptación de los adolescentes y la valoración positiva de los especialistas, así como las potencialidades que brindan para el empleo del tiempo libre en la comunidad estudiada y para el trabajo de los entes implicados.



## **PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE LA COMUNIDAD PANTANO ABAJO, CORO, FALCÓN *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires, Año 17, Nº 175, Diciembre de 2012. Lic. Lesbia Rosa Ramírez Sánchez. Falcón, Venezuela.**

### **RESUMEN**

La actividad física, el deporte y la recreación son factores determinantes para frenar la degradación biológica, mejorar las relaciones sociales, ocupar positivamente el tiempo libre, entre otros. El Gobierno revolucionario de Venezuela ha realizado importantes esfuerzos para que ciudadanos de todos los grupos etarios se incorporen a la actividad física, es por ello que la finalidad de este trabajo es elaborar un Plan de actividades Físico-Deportivas - Recreativas para ocupar del tiempo libre de los niños de 8 a 10 años de la Comunidad Pantano Abajo. Coro. Falcón

### **CONCLUSIONES**

- Las actividades físico-deportivas y recreativas son fundamentales para la ocupación sana del tiempo libre de los niños de la comunidad Pantano Abajo.
- Las actividades físico-deportivas y recreativas de los niños de la comunidad Pantano Abajo se caracterizaban por estar limitadas en cuanto a la diversidad, gustos, preferencias y necesidades.
- El plan de actividades físico-deportivas y recreativas elaborado responde a los gustos, preferencias y necesidades de los niños de la comunidad Pantano Abajo.
- El plan de actividades físico-deportivas y recreativas elaboradas para los niños de la comunidad Pantano Abajo posee una alta calidad formal y utilidad social según el consenso de los involucrados.



**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA LOS ADULTOS DEL CONSEJO POPULAR 'LAS BRISAS' *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 15, N° 148, Septiembre de 2010. Lic. Yaquelin Oliva Silva, Msc. Luis Orlando Herrera Jaureguí, Msc. Yhosvanni Águila Lois, Msc. Yonays Marcilla Cepeda (Universidad de Ciencias de la Cultura Física, Cuba)**

## RESUMEN

La utilización del tiempo libre en actividades recreativas sanas contribuye de forma directa al mejoramiento de la calidad de vida; preparando así a las personas para enfrentar la inevitable llegada de la vejez. El plan de actividades físicas, deportivas y recreativas que se presenta es el resultado del proceso investigativo y la experiencia profesional desarrollada por el autor a partir de la pobre participación de los adultos del barrio priorizado "Calle Cincuenta" del Consejo Popular "Las Brisas" en el municipio Cumanayagua. Esta realidad fue constatada con la aplicación de una encuesta que permitió comprobar que entre los factores que atentaban contra la buena participación de los pobladores adultos estaba; la poca divulgación de las actividades; el incorrecto horario para realizarlas; las áreas con pésimas condiciones y que en casi la totalidad de las mismas no se tenía en cuenta si eran del agrado de la población o no. En esta investigación se empleó un estudio explicativo y se utilizó un diseño de tipo preexperimental pretest-postest con el objetivo de determinar la efectividad de un plan de actividades físicas, deportivas y recreativas para incrementar la participación de los adultos en dicho barrio. Para ello se utilizaron métodos teóricos, empíricos y matemáticos-estadísticos. Los resultados finales fueron recogidos con la guía de observación, la cual fue aplicada con más de dos frecuencias semanales, abarcando la mayor cantidad de actividades. Como se esperaba, estos resultados fueron totalmente positivos pues hubo un importante incremento en la participación de la población adulta en las actividades llevadas a cabo.

## CONCLUSIONES

DQS is member of:



- El nivel de participación y satisfacción de la población adulta se incrementó durante la ejecución del plan de actividades.
- La baja participación en las actividades físicas, deportivas y recreativas antes de la aplicación del plan de actividades; estuvo dada en mayor medida por la escasa divulgación y la poca motivación de la población adulta ya que las mismas no eran concebidas acorde a sus intereses, gustos y preferencias.
- Para el diseño de las actividades se tuvo en cuenta el diagnóstico de la población que incluyó intereses, gustos y preferencias, lo cual aseguró el éxito de la aplicación.

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires - Año 19 - N° 193 - Junio de 2014. Lic. Glendys Sorely Sánchez Sambrano, Venezuela.**

## RESUMEN

El tema seleccionado fue propuesto debido a la problemática existente en la comunidad y la poca participación que tenían los adolescentes para el aprovechamiento del tiempo libre de fin de semana en las diferentes actividades deportivas recreativas que se realizaban en la comunidad. El objetivo de la investigación es aplicar un programa de actividades físicas deportivas recreativas dirigidas a la participación activa de los adolescentes de 12 a 14 años de la comunidad los fines de semana, mediante juegos Interbarrios, sustentado en encuentro deportivo, juegos de mesa, juegos tradicionales e implementar la bailoterapia, otorgando diferentes reconocimientos por categorías según la participación de los adolescentes. Se tomó como muestra una población de 38 adolescentes entre 12 y 14 años de edad para conocer sus gustos y preferencias, en el ámbito deportivo recreativo durante la elaboración del programa se utilizaron diferentes métodos teóricos y empíricos de valiosa utilidad, en la recopilación de información necesaria para el desarrollo del trabajo. La aplicación desde el punto de vista práctico de un programa de actividades físicas deportivas

recreativas con aporte educativo en el entorno comunitario para potenciar una mayor participación activa de los adolescentes en las actividades de fin de semana.

## FUNDAMENTACIÓN DEL PROGRAMA

El presente programa está concebido de manera tal que contribuya a un mayor aprovechamiento del tiempo libre y la participación activa de los adolescentes de 12 a 14 años, en las actividades físico- recreativas mediante la realización de juegos inter-barríos, sustentado en encuentros deportivos, juegos de mesa, juegos tradicionales y la bailoterapia, otorgando premiación a cada barrio según el número de participantes por cada una de las actividades, evaluando en la reunión del mes la calidad y desarrollo de las actividades desarrolladas durante los fines de semana correspondiente al mes y la proyección para el próximo, evaluando la participación activa por cada comunidad y así poder otorgar, una mayor participación activa de los adolescentes, en las actividades físico-recreativas que para ellos se organizan. Para la creación de este programa se tuvo en cuenta en gran medida los gustos y preferencias de los investigados y además se incluyen una serie de actividades que responde a los diferentes enfoques y así contribuir a una mayor diversidad de opciones. No presenta una concepción rígida pues se retroalimenta en la medida que se realicen las diferentes actividades. El mismo está concebido para los fines de semana. Resultando de vital importancia el apoyo que pueden brindar los organismos e instituciones de la comunidad, así como la interacción entre estos, pues el éxito del programa depende en gran medida dicha interrelación.

## POBLACION Y MUESTRA

En este proyecto investigativo la población con la cual se trabajó fueron 53 Sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona en edades comprendidas entre los 18 y 25 años de edad.



## CRONOGRAMA GENERAL DEL PLAN DE ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS DESARROLLADO CON LOS SACERDOTES EN FORMACION DEL SEMINARIO MAYOR SANTO TOMAS DE AQUINO DE LA CIUDAD DE PAMPLONA

FECHA	ACTIVIDADES
Lunes 1 de abril	Presentación del plan recreativo, diagnóstico y actividades de integración
Martes 2 de abril	Deporte Recreativo
Jueves 4 de abril	Actividades Recreativas
Lunes 8 de abril	Juegos Pre-Deportivos
Martes 9 de abril	Bailoterapia
Jueves 11 de abril	Juegos de Exterior (Carreras de observación)
Martes 30 de abril	Trabajos Físicos-funcionales
Jueves 2 de mayo	Jornada Deportiva (Futbol y Voleibol)
Viernes 3 de mayo	Actividad de Gimnasio "CrossFit" Kinesis Sport Performance
Lunes 6 de mayo	Circuitos recreativos
Martes 7 de mayo	Juegos Recreativos y Deporte Recreativo (Voleibol y Baloncesto)
Jueves 9 de mayo	Actividades cognitivas y manualidades
Lunes 13 de mayo	Jornada Deportiva
Martes 14 de mayo	Actividad Gimnasio "CrossFit" Kinesis Sport Performance
Jueves 16 de mayo	Jornada Deportiva
Martes 28 de mayo	Juegos Recreativos

<b>Jueves 30 de mayo</b>	<b>Clausura del plan recreativo y actividades deportivas</b>
--------------------------	--

Tabla 1. Cronograma general de actividades

**CRONOGRAMA ESPECIFICO DEL PLAN DE ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS DESARROLLADAS CON LOS SACERDOTES EN FORMACION DEL SEMINARIO MAYOR SANTO TOMAS DE AQUINO DE LA CIUDAD DE PAMPLONA**

ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA			
NOMBRE DOCENTE ENCARGADO:		CESAR ANDRES VELANDIA CONTRERAS	FECHA: 01/04/19
OBJETIVO:	Inculcar en los sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas		
TIEMPO:	1 Hora y 30mins	SESION N.º: 1	LUGAR: Seminario Santo Tomas de Aquino - Pamplona
TEMA:	Actividades de integración		
PARTE INICIAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
- Presentación	Se realizó la presentación frente a los Sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino, en donde se les explicó la metodología que se utilizaría en el tiempo de práctica y se les dio a conocer también las actividades que estaban programadas a desarrollarse.	15mins	
- Calentamiento	Se comenzó con una activación del cuerpo, donde se realizaron movimientos articulares y posterior a esto se siguió con un trote suave.		
PARTE CENTRAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Atletismo recreativo	1. Para comenzar la actividad se dividió el grupo en 4 subgrupos de igual número de integrantes los cuales estarían ubicados en hileras. Luego de ubicarlos, se dio inicio a la actividad que consistía en que el primer integrante saldría corriendo hasta donde estaría delimitado por un cono, tocaría el cono y se devolvería a tocarle la mano a su compañero, y así sucesivamente hasta que todos pasarán. Ganaba el equipo que pasará de primero a todos sus integrantes. 1.1. Variante: El primer integrante hará el mismo recorrido,	30mins	

<p>2. Juego recreativo "Corre y sé el más veloz"</p>	<p>con la diferencia que ira y recogerá a su compañero y los dos tomados de la mano correrán hasta el cono y devolverán por el siguiente compañero y así hasta que todos corran de la mano y hagan el recorrido en conjunto.</p> <p>2. En los mismos grupos se desarrollará el juego en donde estarán ubicados en hileras en la mitad de la cancha donde el equipo 1 y 3 estarán frente a frente a una distancia de 4 metros y el equipo 2 y 4 de igual manera, formando así una CRUZ los cuatro equipos dejando un gran espacio en el centro de la cancha. La actividad consistía en que cada integrante del equipo poseía un numero de 1 a 8 y a la voz del profesor debería salir hacia su derecha darles la vuelta a todos los grupos y llegar de primero a su puesto nuevamente.</p>	<p>30mins</p>	<p>Conos</p>
PARTE FINAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
<p>1.Vuelta a la calma</p> <p>Pato-ganso</p> <p>2.Charla final y estiramiento</p>	<p>Se les pedirá a los participantes que por favor se sienten en el suelo formando un círculo y se elegirá a uno de ellos para que salga y vaya caminando algo rápido por alrededor de sus compañeros diciendo "Pato, pato, pato, pato" al compañero que el toque y diga "GANSO" deberá salir corriendo hacia un lado y quien estaba diciendo "Pato, pato" saldrá corriendo hacia el otro lado para robarle el puesto a quien estaba sentado.</p> <p>2. Se les felicito por el buen desempeño durante la clase y se les explico la importancia de las actividades recreativas mientras ellos iban haciendo el estiramiento</p>	<p>10mins</p> <p>5mins</p>	

Tabla 2. Sesión 1



### ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA

NOMBRE DOCENTE ENCARGADO: CESAR ANDRES VELANDIA CONTRERAS		FECHA: 02/04/19	
OBJETIVO:	Desarrollar actividades que mejoren la coordinación óculo-manual de los Sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino y que los motive a seguir participando de este tipo de prácticas.		
TIEMPO:	1 hora y 30mins	SESION N.º: 2	LUGAR: Seminario Santo Tomas de Aquino - Pamplona
TEMA:	Deporte recreativo y juego tradicional		
PARTE INICIAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
- Calentamiento	Se comenzó con una activación del cuerpo, donde se realizaron movimientos articulares y posterior a esto se les pidió a los participantes que trotaran en diferentes direcciones mientras realizaban movilidad de hombro, elevación de rodillas, talon-gluteo y demás ejercicios que ayudarían a una buena activación muscular y articular.	15mins	
PARTE CENTRAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Juego "La lleva recreativa"	1. Después del calentamiento, se les pidió que eligieran una línea que estaban demarcadas en el suelo, ya cuando todos estaban ubicados en sus respectivas líneas se les explico a lo que jugaríamos que sería a "La lleva" que consiste en perseguir a sus compañeros y tratar de pasarle LA LLEVA a otro compañero. Luego a esto se les dio a conocer las reglas del juego, que serían: - No podían salirse de la línea, ni saltar de una línea a otra - No podían devolverla 1.1. Variante: - 2 Personas perseguirían a los compañeros - Por parejas se jugaría, tomados de la mano y todos los participantes debían perseguir a sus compañeros ahora por toda la cancha Sin soltarse.	20mins	Conos Balón Escenario deportivo
2. Deporte	2. Para el desarrollo de esta actividad se les llamo al centro		



Recreativo "Softbol con la mano"	del escenario y que se ubicaran en círculo para así formar los equipos y darle inicio a la misma. Después de formar los dos equipos con el mismo número de integrantes procedimos a organizar las bases con conos y posterior a darle la explicación a la actividad. La explicación que se le dio fue la siguiente: Se jugarían a 7 entradas en donde cada equipo tendría la oportunidad de ir a batear (con la mano) y tratar de conseguir el mayor número de carreras durante las 7 entradas, además de esto se les dio a conocer lo básico de este deporte ya que no es necesario cumplir con las reglas a pie de letra ya que lo tomamos a modo recreativo.	45mins	
PARTE FINAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Charla final y estiramiento	1. Se les felicito por el interés durante la actividad y además se iban dando a conocer cosas referentes al siguiente encuentro mientras ellos iban haciendo el estiramiento	10mins	

Tabla 3. Sesión 2



ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA

NOMBRE DOCENTE ENCARGADO:		CESAR ANDRES VELANDIA CONTRERAS		FECHA: 04/04/19	
OBJETIVO:	Fortalecer el trabajo en equipo en los Sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino				
TIEMPO:	1 hora y 30mins	SESION N.º:	3	LUGAR:	Seminario Santo Tomas de Aquino - Pamplona
TEMA:	Actividades Recreativas				
PARTE INICIAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES		
- Calentamiento	Se comenzó con una activación del cuerpo, donde se realizaron movimientos articulares y posterior a esto se les pidió a los participantes que trotaran en diferentes direcciones mientras realizaban movilidad de hombro, elevación de rodillas, talón-glúteo y demás ejercicios que ayudarían a una buena activación muscular y articular.	15mins			
PARTE CENTRAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES		
1. Juego "El congelado"	1. La actividad a desarrollar consiste en que se elegirá a un integrante para que sea quien comience a perseguir a todos los compañeros con el fin de tocarlos y dejarlos inmóviles (congelados), y evitando que los demás vengán a descongelar al compañero. 1.1. Variante: - 2 Personas separadas congelaran a los compañeros - Se les pedirá a las 2 personas que están congelando que se tomen de la mano y comiencen a perseguir a los demás compañeros, la persona que sea tocada deberá unirse a ellos, deberán tratar de atrapar a todos.	30mins	Cesta de baloncesto		
2. Actividad Recreativa	2. Para darle inicio a esta actividad se dividió el grupo en 4 subgrupos los cuales se ubicaron de pie en uno de los extremos de la cancha de baloncesto en hileras y frente a cada grupo en la mitad de la cancha estaba ubicado un balón, la actividad consistía en que el primero salía corriendo	30mins	4 balones Escenario deportivo		

<p>“Dale la victoria a tu equipo”</p>	<p>hacia el balón, lo tomaba se devolvía hacia donde estaban sus compañeros y lo pasaban por el medio de las piernas hasta llegar al último, quien debía salir driblando el balón y hacer la cesta. Ganaba punto el equipo que primero hiciera a cesta.          2.2 Variante: -Sentados debían pasar el balón con los pies sin dejarlo caer, al llegar al último este salía driblando el balón a hacer la cesta.</p>		
PARTE FINAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
<p>1. Vuelta a la calma “El pistolero”</p> <p>2. Charla final y estiramiento</p>	<p>1. Esta actividad consiste en que se ubican en círculo, se le pide a uno de los participantes que vaya por fuera del círculo caminando lo más rápido posible y todos deben estar atentos porque al compañero que el toque se agachará y los vecinos deberán reaccionar rápido y hacer como si se dispararán. Va saliendo quien se demore en disparar.</p> <p>2. Se les felicito por el interés durante la actividad y además se iban dando a conocer cosas referentes al siguiente encuentro mientras ellos iban haciendo el estiramiento.</p>	<p>10mins</p> <p>5mins</p>	

Tabla 4. Sesión 3



ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA

NOMBRE DOCENTE ENCARGADO: CESAR ANDRES VELANDIA CONTRERAS		FECHA: 30/04/19	
OBJETIVO:	Motivar a los Sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino a realizar actividades que beneficien su salud y de esta forma mejoren su calidad de vida		
TIEMPO:	1 hora y 30mins	SESION N.º: 4	LUGAR: Seminario Santo Tomas de Aquino - Pamplona
TEMA:	Trabajos Físicos-funcionales		
PARTE INICIAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
- Calentamiento	Se comenzó con una activación del cuerpo, donde se realizaron movimientos articulares y posterior a esto se les pidió a los participantes que trotaran en diferentes direcciones mientras realizaban movilidad de hombro, elevación de rodillas, talon-gluteo y demás ejercicios que ayudarían a una buena activación muscular y articular.	15mins	
PARTE CENTRAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Actividad física programada (entrenamiento funcional)	<p>1. Para el desarrollo de esta actividad se destinarán 5 estaciones que serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Burpees (movimiento metabólico que consiste en acostarse completamente en el suelo, levantarse y saltar)</li> <li>-Lazo (Saltar cuerda)</li> <li>-Suicidios (desplazamientos laterales de platillo a platillo)</li> <li>-Sit ups (abdominales con las piernas en posición de mariposa)</li> <li>- Piques (correr a toda velocidad de un cono a otro)</li> </ul> <p>Se dividió el grupo en 5 subgrupos los cuales se fueron a cada una de las estaciones. En cada una de las estaciones realizaron Hiits de (30 seg de trabajo por 30 seg de descanso) por 10mins. El docente daba 1 silbato cuando tenían que comenzar a trabajar y 2 silbatos cuando tenían el tiempo de descanso. Al acabarse los 10mins cambiaban de estación.</p>	50mins	Platillos Lazos cronometro silbato Escenario deportivo



2. Actividad física "FOR TIME"	2. De manera individual cada persona realizó FOR TIME (por tiempo) los siguientes movimientos: -100 push ups (flexo-extensiones de codo) -100 Squats (Sentadillas libres sin peso) -100 crunch (abdominales cortos) -100 dorsales (decúbito abdominal realizar elevaciones de extremidades de manera simultánea)	15mins	
PARTE FINAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Charla final y estiramiento	1. Al finalizar la actividad se dio a conocer la importancia de realizar entrenamientos de este tipo, luego a esto realizaron el estiramiento.	10mins	

Tabla 5. Sesión 4



ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA

NOMBRE DOCENTE ENCARGADO: CESAR ANDRES VELANDIA CONTRERAS		FECHA: 02/05/19	
OBJETIVO:	Inculcar en los Sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino la práctica de diferentes deportes.		
TIEMPO:	1 hora y 30mins	SESION N.º: 5	LUGAR: Seminario Santo Tomas de Aquino - Pamplona
TEMA:	Jornada Deportiva		
PARTE INICIAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
- Calentamiento	Se comenzó con una activación del cuerpo, donde se realizaron movimientos articulares y posterior a esto se les pidió a los participantes que trotaran en diferentes direcciones mientras realizaban movilidad de hombro, elevación de rodillas, talon-gluteo y demás ejercicios que ayudarían a una buena activación muscular y articular.	15mins	
PARTE CENTRAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Actividad física programada (entrenamiento funcional)	<p>1. Para el desarrollo de esta actividad se dividió el grupo en 2 grandes subgrupos, en donde se dejó a libre elección a los participantes que querían ir a jugar futbol y quienes quisieron jugar Voleibol.</p> <p>Para los que eligieron Futbol se les asignó la cancha de pasto y se jugaron 2 tiempos de 30mins, en donde el partido quedo empatado 3-3.</p> <p>Para los que eligieron Voleibol se formaron varios equipos los cuales jugaron 5 puntos, ganaba el equipo que durante el tiempo estimado ganara la mayor cantidad de veces</p>	60mins	<p>Balones (Futbol y Voleibol)</p> <p>Cancha de Futbol</p> <p>Malla de Voleibol</p> <p>Cronometro</p> <p>Silbato</p> <p>Escenarios deportivos</p>



PARTE FINAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Charla final y estiramiento	1. Como parte final ellos dieron su agradecimiento y contaron como se habían sentido mientras jugaron lo que más le gustaba, luego a esto realizaron el estiramiento.	15mins	

Tabla 6. Sesión 5



ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA

NOMBRE DOCENTE ENCARGADO:		CESAR ANDRES VELANDIA CONTRERAS		FECHA: 03/05/19	
OBJETIVO:	Mejorar la calidad de vida de los Sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino por medio del entrenamiento de alta intensidad.				
TIEMPO:	1 hora y 30mins	SESION N.º: 6	LUGAR: Seminario Santo Tomas de Aquino - Pamplona		
TEMA:	Actividad de Gimnasio "CrossFit" Kinesis Sport Performance				
PARTE INICIAL	DESCRIPCIÓN		TIEMPO APROX	MATERIALES	
1. Charla Inicial	1. Al llegar los Sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino al Box de CrossFit Kinesis Sport Performance, se le realizó una pequeña introducción por parte del entrenador Level 1 de CrossFit Ricardo Duque en donde les hablo sobre ¿Qué es el CrossFit? ¿Cómo se entrena? ¿Por qué es importante practicarlo? Luego a esto se hicieron 6 grupos de 11 seminaristas para pasar a realizar la actividad.		10mins		
2. Calentamiento	2. Se comenzó con una activación del cuerpo, donde se realizaron movimientos articulares y posterior a esto se les pidió a los participantes que trotaran en diferentes direcciones mientras realizaban movilidad de hombro, elevación de rodillas, talon-gluteo y demás ejercicios que ayudarían a una buena activación muscular y articular.		5mins		
PARTE CENTRAL	DESCRIPCIÓN		TIEMPO APROX	MATERIALES	
1. Entrenamiento CrossFit (As many reps as possible)	1. Antes de hacer el calentamiento se dividieron en 6 grupos donde mientras los primeros 11 estaban listos para hacer la actividad los 11 siguientes estaban haciendo el calentamiento, otros 11 seminaristas iban a hacer de jueces contando las repeticiones que cada uno de sus compañeros iban a realizar.  El entrenamiento se basaba en 3 movimientos netamente metabólicos: -Kettlebell Swing (movimiento pendular con una mancuerna rusa que ayuda a fortalecer nuestro cuadrado lumbar,			Balones Medicinales	



	<p>abdomen y deltoides)          -Burpees (movimiento metabólico que se basa en acostarse en el suelo, levantarse del suelo y realizar un salto con las manos arriba)          -Wall Ball (balón a la pared, es un movimiento que se realiza con un balón medicinal en el cual se debe hacer una sentadilla teniendo el balón con las dos manos entre el pecho y el mentón y que al subir de la sentadilla es lanzado hacia un target "objetivo" y luego se recibe el balón y se sigue ejecutando ese mismo movimiento)</p> <p>El entrenamiento consistía en:          Amrap 10mins          10 Kettlebell Swing 8k/12k          10 Burpees          10 Wall Ball 5k/7k</p>	60mins	Talento Humano Kettlebells Box CrossFit
PARTE FINAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Charla final y estiramiento	1. Como parte final ellos dieron su agradecimiento y contaron como se habían sentido mientras realizaron este tipo de entrenamiento, luego a esto realizaron el estiramiento.	15mins	

Tabla 7. Sesión 6



ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA			
NOMBRE DOCENTE ENCARGADO:		CESAR ANDRES VELANDIA CONTRERAS	FECHA: 07/05/19
OBJETIVO:	Motivar a los Sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino a realizar actividades deportivas enfocadas a la recreación con el fin de liberarlos del estrés que deja una larga jornada de estudio.		
TIEMPO:	1 hora y 30mins	SESION N.º: 7	LUGAR: Seminario Santo Tomas de Aquino - Pamplona
TEMA:	Juegos Recreativos y Deporte Recreativo		
PARTE INICIAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Calentamiento	1. Se comenzó con una activación del cuerpo, donde se realizaron movimientos articulares y posterior a esto se les pidió a los participantes que trotaran en diferentes direcciones mientras realizaban movilidad de hombro, elevación de rodillas, talon-gluteo y demás ejercicios que ayudarían a una buena activación muscular y articular.	15mins	
PARTE CENTRAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Actividad Recreativa "Platillo emparejado"	1. Para la realización de esta actividad se les pidió que por favor se agrupen en parejas y que cada pareja tome un platillo. El platillo emparejado consiste en que cada pareja debe poner en medio de ellos dos un platillo en el suelo. Ya estando en parejas y con su respectivo platillo, el docente comenzará a decir partes del cuerpo que cada uno de ellos deberá tocarse, también dirá si deben saltar en una pierna, girar hacia la derecha o izquierda, además deben estar pendiente si el docente dice la palabra YA, porque en ese momento deberán rápido agarrar el platillo. Gana aquel que primero agarre el platillo. Se jugó a 10 puntos.	10mins	
2. Expresión Corporal	2. Esta actividad se realizó con el fin de darle libertad de expresión a cada uno de los participantes. La actividad consistía en que se les pedía que trotarán o corrieran en diferentes direcciones según la indicación que se les diera. Los participantes debían estar pendientes a cuando el profesor dijese STOP, ya que tenían que quedarse inmóviles, mientras están en estatuas el docente decía un	20mins	Balon Baloncesto Balón Voleibol Aros Platillos Malla de Voleibol Cancha de Baloncesto

<p>3. Deporte Recreativo (Voleibol y Baloncesto) simultaneos</p>	<p>numero el cual les indicaría a ellos que tenían que agruparse en dicha cantidad</p> <p>3. - Voleibol: Para esta actividad se sacaron 4 equipos de 6 participantes, además de esto se ubicaron 6 platillos en círculo en la línea de saque en voleibol en cada lado de la cancha. Esta práctica consista en realizar como mínimo los 3 toques de voleibol, seguido a eso tenían que pasar el balón al otro lado de la cancha claro está por encima de la malla, inmediatamente pasaran el balón por encima de la malla tenían todos que correr hacia donde estaban los platillos darle la vuelta y regresar a sus posiciones para esperar a que el otro equipo les devolviera el balón. Las reglas de esta práctica fueron las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si realizan 2 toques y pasan el balón, no será valido</li> <li>- el punto era invalidado si alguno de sus integrantes no le daba la vuelta a los platillos.</li> <li>- Podían hacer máximo 5 toques antes de pasar el balón.</li> </ul> <p>- Baloncesto: Para el desarrollo de esta actividad se dividieron en 2 equipos de igual número de participantes, seguido a esto se les explico la actividad que iban a desarrollar. La práctica consistía en que cada equipo tendría un capitán y sería el único que podría moverse por toda la cancha con el balón mientras lo driblaba, los demás compañeros de equipo solo se moverían sin tener el balón en sus manos, si alguno de ellos recibiese un pase tendría que quedarse estático y darle el pase a otro de sus compañeros o a su capitán para poder moverse. También se les aclaro que cualquiera de ellos podría hacer la cesta.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se añadió 2 aros, uno a cada lado de la cancha, específicamente en el centro, donde cada equipo tendría que defender uno de esos aros y atacar el otro aro.</li> <li>- Aumentaron los capitanes de equipo</li> </ul>	<p>30mins (las dos actividades porque fueron simultáneas)</p>	
<p>PARTE FINAL</p>	<p>DESCRIPCIÓN</p>	<p>TIEMPO APROX</p>	<p>MATERIALES</p>
<p>1. Charla final y estiramiento</p>	<p>1. Como parte final se les dio la explicación de la importancia de hacer de los deportes actividades recreativas, luego a esto realizaron el estiramiento.</p>	<p>15mins</p>	

Tabla 8. Sesión 7



### ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA

NOMBRE DOCENTE ENCARGADO: CESAR ANDRES VELANDIA CONTRERAS		FECHA: 09/05/19	
OBJETIVO:	Demostrar la importancia de las actividades recreativas por medio de manualidades y prácticas cognitivas en los Sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino.		
TIEMPO:	1 hora y 30mins	SESION N.º: 8	LUGAR: Seminario Santo Tomas de Aquino - Pamplona
TEMA:	Actividades cognitivas y Manualidades		
PARTE INICIAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
- Charla	Antes de comenzar con la actividad de manualidades y actividades cognitivas se tocaron temas referentes a la importancia de la práctica de manualidades y demás, dejando claro que la recreación no solo son actividades prácticas sino también actividades que pueden desarrollarse con hojas o cualquier material reciclable.	15mins	
PARTE CENTRAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Nuestra mano en 3D	1. Como primer paso se les pidió que dibujaran su mano en la hoja, luego a esto tuvieron que hacer puntos en los bordes laterales de la hoja, deberían tener cuidado ya que los puntos de un lado y el otro tendría que ser iguales. Seguido a esto se les indico que unieran los puntos con líneas rectas, pero sin atravesar la mano, cuando terminaran de unir todos los puntos tendrían ahora que unir dentro de la mano las líneas que quedaron incompletas por fuera de la mano, pero para esta unión de líneas deberían hacerlo por medio de líneas trazadas en forma de parábola. Cuando terminen de unir todas las líneas, utilizaran dos colores diferentes uno más opaco que el otro y pasarlos por encima el color opaco y por debajo el color más claro en cada una de las líneas que están dentro de la mano para así de esta manera darle una visión en 3D a este dibujo.	30mins	Balones (Futbol y Voleibol) Cancha de Futbol Malla de Voleibol Cronometro Silbato Escenarios deportivos



2. Dibujos abstractos	2. Se les dará una hoja nueva donde pondrán 50 puntos distribuidos en cualquier parte de la hoja. Cuando terminen de llenar la hoja con puntos se les pedirá que unan cada punto formando triángulos, además de esto se les ordenará que no dejen ningún punto sin unir. Después de unir todos los puntos, con un color negro dibujarán dentro del triángulo y dejando en medio entre dos triángulos dibujados con color negro un triángulo sin color, así hasta llenar toda la hoja y al final tener un dibujo abstracto.	30mins	
PARTE FINAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Charla final	1. Como parte final ellos contaron como había sido su experiencia mientras hacían estos dibujos. Además de esto, terminé recordándoles la gran importancia de actividades como estas donde los saco de su zona de confort y les permite experimentar cosas nuevas.	15mins	

Tabla 9. Sesión 8



ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA

NOMBRE DOCENTE ENCARGADO: CESAR ANDRES VELANDIA CONTRERAS		FECHA: 14/05/19	
OBJETIVO:	Mejorar la calidad de vida de los Sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino por medio del entrenamiento de alta intensidad.		
TIEMPO:	1 hora y 30mins	SESION N.º: 9	LUGAR: Seminario Santo Tomas de Aquino - Pamplona
TEMA:	Actividad de Gimnasio "CrossFit" Kinesis Sport Performance		
PARTE INICIAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Charla Inicial	1. Al llegar los Sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino al Box de CrossFit Kinesis Sport Performance, se le realizó una pequeña introducción en donde les hable sobre ¿Actividad realizariamos? ¿Cómo es un tabata? ¿Por qué es importante realizar este tipo de entrenamiento? Luego a esto se hicieron 5 grupos de 12 seminaristas para pasar a realizar la actividad.	10mins	
2. Calentamiento	2. Se comenzó con una activación del cuerpo, donde se realizaron movimientos articulares y posterior a esto se les pidió a los participantes que trotaran en diferentes direcciones mientras realizaban movilidad de hombro, elevación de rodillas, talon-gluteo y demás ejercicios que ayudarían a una buena activación muscular y articular.	5mins	
PARTE CENTRAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Entrenamiento CrossFit (Tabata 12mins)	1. El entrenamiento de Tabata fue creado por el Doctor Izumi Tabata, este método de entrenamiento interválico consiste en realizar un trabajo a una alta intensidad durante 20secs y seguido a esto viene un descanso de 10secs. Este entrenamiento es desarrollado por medio de una canción que es quien da los tiempos de trabajo y descanso. Se pueden realizar Tabata's de 4mins como mínimo hasta tabatas más allá de los 42mins. En esta ocasión con los Seminaristas en formación se realizó un Tabata de 12mins.		

	<p>Los ejercicios que se desarrollaron fueron los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuerda de Batida ( mover con las dos manos de manera asimétrica una cuerda tomándola por dos extremos que posee la misma)</li> <li>- Goblet squat (Sentadilla con una mancuera sostenida con las manos a la altura del pectoral)</li> <li>- Pull ups o Hold Bar ( Movimientos de gimnasia de barras)</li> <li>-Wall Ball (balón a la pared, es un movimiento que se realiza con un balón medicinal en el cual se debe hacer una sentadilla teniendo el balón con las dos manos entre el pecho y el mentón y que al subir de la sentadilla es lanzado hacia un target "objetivo" y luego se recibe el balón y se sigue ejecutando ese mismo movimiento)</li> <li>- Sit Ups (Abdominales con las piernas en posición de mariposa)</li> <li>- Jumping jacks (saltos coordinados, en donde al saltar deberán abrir las piernas y llevar las manos a unir las por encima de la cabeza, luego se realiza otro salto seguido y se vuelve a la posición inicial)</li> <li>- Kettlebell Swing (movimiento pendular con una mancuerna rusa que ayuda a fortalecer nuestro cuadrado lumbar, abdomen y deltoides)</li> <li>-Burpees (movimiento metabólico que se basa en acostarse en el suelo, levantarse del suelo y realizar un salto con las manos arriba)</li> <li>-box jump over ( movimiento metabólico que consiste en saltar a un cajón)</li> <li>- Air bike (bicicleta de asalto, sirve para hacer trabajos de oxidación de grasa)</li> <li>- Row (Remo, aparato que al utilizarlo nos permite trabajar todo nuestro cuerpo)</li> <li>- Piques (Correr de cono a cono a toda velocidad)</li> </ul>	40mins	<p>Balones Medicinales Talento Humano Kettlebells Box CrossFit Cajones Conos Row Air bike Barra de gimnasia Colchonetas Cuerda de Batida</p>
PARTE FINAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Charla final y estiramiento	1. Como parte final ellos dieron su agradecimiento y contaron como se habían sentido mientras realizaron este tipo de entrenamiento, luego a esto realizaron el estiramiento.	15mins	

Tabla 10. Sesión 9



### ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA

NOMBRE DOCENTE ENCARGADO:		CESAR ANDRES VELANDIA CONTRERAS		FECHA: 16/05/19	
OBJETIVO:	Realizar jornadas deportivas con los Sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino con el fin de incentivarlos a practicar cualquier tipo de deporte.				
TIEMPO:	1 hora y 30mins	SESION N.º: 10	LUGAR: Seminario Santo Tomas de Aquino – Pamplona		
TEMA:	Jornada Deportiva				
PARTE INICIAL	DESCRIPCIÓN			TIEMPO APROX	MATERIALES
- Calentamiento	Se comenzó con una activación del cuerpo, donde se realizaron movimientos articulares y posterior a esto se les pidió a los participantes que trotaran en diferentes direcciones mientras realizaban movilidad de hombro, elevación de rodillas, talon-gluteo y demás ejercicios que ayudarían a una buena activación muscular y articular			15mins	
PARTE CENTRAL	DESCRIPCIÓN			TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Jornada deportiva	1. La actividad se desarrolló en la cancha de futbol que tiene el Seminario Mayor, en donde el partido fue disputado entre los estudiantes de 2 año y los de 3 año de Seminaristas. Se impuso la regla que se podían hacer de manera ilimitada los cambios. Este encuentro deportivo dejó como resultado un empate de 3-3.			60mins	Balon de futbol Silbato Escenarios deportivos
PARTE FINAL	DESCRIPCIÓN			TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Charla final y Estiramiento	1. Al finalizar el encuentro los seminaristas demostraron el agrado por haber disputado este partido, sin importar el resultado. Después a esto realizaron el estiramiento			15mins	

Tabla 11. Sesión 10

ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA			
NOMBRE DOCENTE ENCARGADO:	CESAR ANDRES VELANDIA CONTRERAS	FECHA: 28/05/19	
OBJETIVO:	Fomentar el buen uso del tiempo libre a los Sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino por medio de diferentes Juegos Recreativos.		
TIEMPO:	1 hora y 30mins	SESION N.º: 11	LUGAR: Seminario Santo Tomas de Aquino - Pamplona
TEMA:	Juegos Recreativos		
PARTE INICIAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
- Calentamiento	Se comenzó con una activación del cuerpo, donde se realizaron movimientos articulares y posterior a esto se les pidió a los participantes que trotaran en diferentes direcciones mientras realizaban movilidad de hombro, elevación de rodillas, talon-gluteo y demás ejercicios que ayudarían a una buena activación muscular y articular	15mins	
PARTE CENTRAL	DESCRIPCIÓN	TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Juego Recreativo (Tingo-tango-Stop)	1. Se ubicaron los participantes en circulo y se explicó la práctica a realizar, la cual consiste en mezclar 2 juegos tradicionales en uno solo. La actividad se explicó de la siguiente manera, el docente les entrego una pelota de plástico la cual tendría que ser rotada hacia la derecha mientras el docente con los ojos cerrados o mirando hacia otro lado decía "tingo-tingo-tingo-tingo-tango", cuando el dijese la palabra "tango" la persona que quedaba con la pelota en la mano tenía que salir corriendo junto con los demás participantes hasta una de las columnas del Seminario. Al llegar a esta columna, todos sin excepción alguna debían tocar la columna y devolverse evitando ser ponchados con el balón. La persona que llevo a ser ponchada con la pelota debería ir por ella y tratar de pochar a otro compañero.	20mins	Pelota de plástico Tiza Escenario deportivo Talento humano
2. 7 ½	Para esta actividad se dividió el grupo en 3 grupos de igual		

<p>3. Recrea la imagen</p>	<p>tamaño. Esta práctica consistió en dibujar un cuadro en el suelo con tiza, el cuadro lo partirán en 4 partes igual y cada cuadro tendrá un número, los números que se utilizaron fueron: <b>1, 2, 3 y 4</b>; además en las líneas lateras estarán dibujadas también 4 líneas que salen desde un poco del interior hasta el exterior del cuadrado. Los números que están dentro de cada cuatro poseen el valor que les corresponde y las líneas que salen del cuadro tienen el valor de <math>\frac{1}{2}</math>. Cada participante tuvo la oportunidad de lanzar 3 veces un objeto con el fin de hacer el puntaje de <math>7 \frac{1}{2}</math> o el mas cercano a este.</p> <p>3. En esta actividad siguieron en los mismos grupos, esta práctica consistió en que a los 3 grupos se les dio una imagen y cada grupo tuvo que tratar de hacer lo mejor posible por recrear la imagen que se les pidió. Al finalizar esta actividad a cada grupo se les dio una letra con el fin de que con su cuerpo y con el trabajo en equipo escribieran en el suelo la palabra PAZ.</p>	<p>20mins</p> <p>20mins</p>	
<p>PARTE FINAL</p>	<p>DESCRIPCIÓN</p>	<p>TIEMPO APROX</p>	<p>MATERIALES</p>
<p>1. Charla final y Estiramiento</p>	<p>1. Terminadas las actividades se hizo una intervención donde se dejó lo valioso que es participar de actividades como esta, seguido a esto realizaron el estiramiento</p>	<p>15mins</p>	

Tabla 12. Sesión 11



ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA

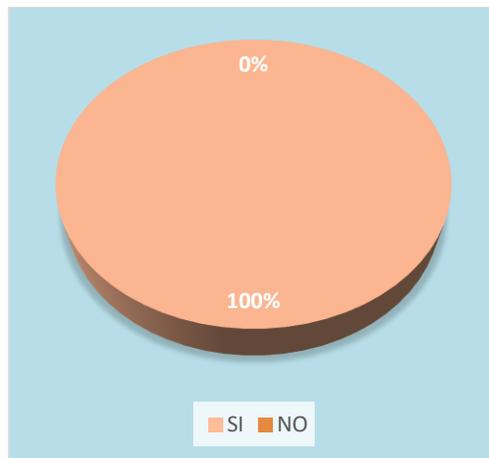
NOMBRE DOCENTE ENCARGADO:		CESAR ANDRES VELANDIA CONTRERAS		FECHA: 30/05/19	
OBJETIVO:	Mejorar en los Sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino el trabajo en equipo y de la misma manera fortalecer las relaciones interpersonales por medio de diferentes actividades recreativas y del encuentro deportivo				
TIEMPO:	2 horas	SESION N.º: 12	LUGAR: Seminario Santo Tomas de Aquino - Pamplona		
TEMA:	Clausura Practica Recreativa y actividades deportivas				
PARTE INICIAL	DESCRIPCIÓN			TIEMPO APROX	MATERIALES
- Calentamiento	Se comenzó con una activación del cuerpo, donde se realizaron movimientos articulares y posterior a esto se les pidió a los participantes que trotaran en diferentes direcciones mientras realizaban movilidad de hombro, elevación de rodillas, talon-gluteo y demás ejercicios que ayudarían a una buena activación muscular y articular			15mins	
PARTE CENTRAL	DESCRIPCIÓN			TIEMPO APROX	MATERIALES
1. Quitar el peto	1. En el momento de explicación de la actividad como primer paso se les pidió que se agruparan de a 5 por equipo, luego a esto se le requirió cada grupo que trajeran una camiseta o trapo para la actividad. esta práctica consistió en que 4 de los 5 participantes se abrazaron y uno de ellos se colocó el trapo atrás simulando la cola de un caballo, el otro participante que quedo fuera del circulo intentaría quitarle el trapo al compañero. Para esta actividad se indicó que todos rotaran para así todos pasaran por la posición de perseguidor y de la cola de caballo.			20mins	
2. Gusanito	2. Para el desarrollo de esta práctica se dividió el grupo en 2 equipos. Cada equipo estuvo de pie formando una hilera tomándose por la cintura, quien estaba de ultimo en la hilera tenia que tener amarrada suavemente una camiseta o trapo				Pelota de plástico Tiza Escenario deportivo Talento humano

<p>3. Conejo - Pared – cazador</p> <p>4. Partido de Futbol</p>	<p>a la altura de su cadera y tenía que evitar que le quitaran el trapo que tenía amarrado, por el contrario, quien estaba de primero en la hilera era quien tenía que ir y quitarle el trapo a la cola del otro grupo. A los grupos se les dieron las indicaciones pertinentes para esta actividad. La regla que se puso fue que equipo que se soltará le daba un punto al equipo contrario.</p> <p>3. En esta actividad permanecieron los mismos grupos de la practica anterior, se les explico que el CONEJO saltaba la PARED, la PARED detenía al CAZADOR y el CAZADOR mataba al CONEJO. Se ubicaron frente a frente a una distancia de 5metros cada equipo para desarrollar la actividad.</p> <p>4. El encuentro deportivo se desarrolló después de terminadas las actividades recreativas, los equipos a enfrentarse fueron TEOLOGIA vs FILOSOFIA, dejan como resultado un 4-3 ganando el equipo de FILOSOFIA.</p>	<p>20mins</p> <p>5mins</p> <p>45mins</p>	
<p>PARTE FINAL</p>	<p>DESCRIPCIÓN</p>	<p>TIEMPO APROX</p>	<p>MATERIALES</p>
<p>1. Charla final y Compartir</p>	<p>1. Terminadas las actividades se hizo una intervención donde les agradecí por el interés que le pusieron a cada una de las actividades que se desarrollaron en cada una de las sesiones, así unos seminaristas agradecieron por la labor desarrollada en esta comunidad. Después de esto se realizó un compartir.</p>	<p>15mins</p>	

Tabla 13. Sesión 12

## ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DE LAS ACTIVIDADES FISICO- RECREATIVAS ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA FACULTAD DE EDUCACIÓN -UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

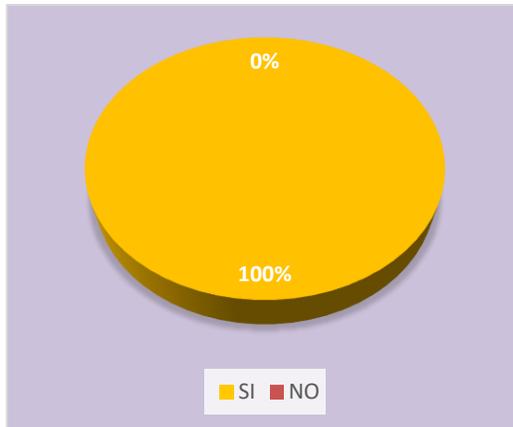
1. ¿Las actividades realizadas fueron de total agrado para usted?



### Interpretación de resultados

En este resultado se puede observar que los 53 sacerdotes en formación de SEMINARIO MAYOR SANTO TOMAS DE AQUINO están en total acuerdo con las actividades que se realizaron para promover el aprovechamiento del tiempo libre.

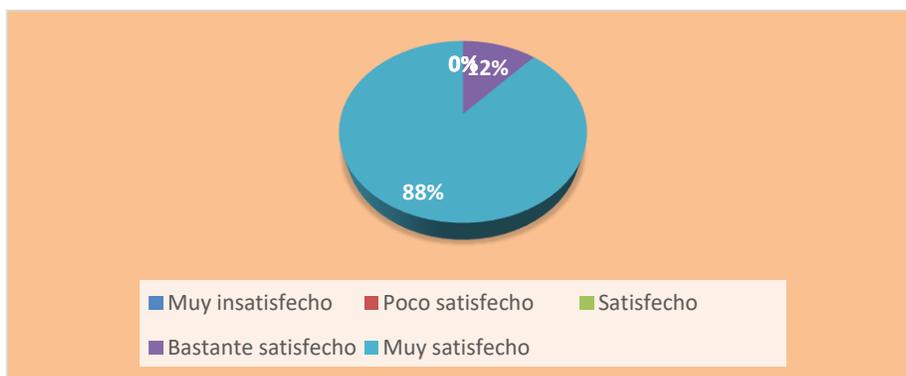
2. ¿Los espacios utilizados fueron acordes con las actividades desarrolladas?



### Interpretación de resultados

En este resultado se puede observar que los 53 sacerdotes en formación de SEMINARIO MAYOR SANTO TOMAS DE AQUINO estuvieron de acuerdo con los espacios utilizados, ya que en cada sesión se trataba de variar para no volver la práctica muy rutinaria.

- ¿Cómo se siente después de invertir su tiempo libre en el proyecto “Plan de actividades físico-deportivas como herramienta recreativa para incentivar y promover el buen uso del tiempo libre en los sacerdotes en formación del seminario mayor santo tomas de Aquino de la ciudad de pamplona”?



### Interpretación de resultados

En este ítem podemos observar que el 88% de los sacerdotes en formación del SEMINARIO MAYOR SANTO TOMAS DE AQUINO al finalizar este proyecto se encontramos muy satisfechos por todas las actividades realizadas en este y solo el 12% están bastante satisfechos.

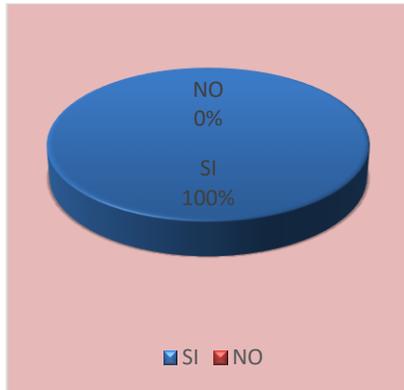
4. ¿Antes de iniciar este proyecto usted tenía la disposición de participar en este?



#### Interpretación de resultados

Los 53 sacerdotes en formación del SEMINARIO MAYOR SANTO TOMAS DE AQUINO han venido trabajando desde hace un tiempo en proyectos como este donde se desarrollan actividades para el aprovechamiento del tiempo libre por tal motivo ellos se encontraban en completa disposición para participar en este proyecto.

5. ¿Este proyecto superó sus expectativa:



#### Interpretación de resultados

En este ítem podemos evidenciar que el 100% de los sacerdotes en formación afirman que este proyecto superó sus expectativas, esto se debe a que siempre se buscó la variedad en las actividades.

6. ¿Desearía usted seguir participando en este tipo de proyectos?



### Interpretación de resultados

Los sacerdotes en formación tienen el deseo de seguir participando en proyectos que logren el aprovechamiento del tiempo libre y de esta manera que ellos salgan un poco de la monotonía.

7. ¿Cree usted que la realización de actividades físicas, recreativas y deportivas aumentan las buenas relaciones de la comunidad y mejoran la calidad de vida de los participantes?



### Interpretación de resultados

Los 53 sacerdotes en formación afirman que la realización de este proyecto los acercó más a la comunidad y mejoró la calidad de vida, pues en este grupo había integrantes que nunca realizaban actividad física afectando de una u otra manera su vida.

## DISCUSION

Es fundamental resaltar el gran valor que tiene la Recreación en la sociedad, asimismo es deber de cada uno de los recreólogos incentivar a cada una de las personas a realizar cualquier actividad en su vida cotidiana que mejore su calidad de vida. Por otra parte, es válido recalcar que la Recreación le permite al ser humano mejorar su creatividad, su autoconfianza, eleva su autoestima y sus relaciones interpersonales dentro de la comunidad.

A lo largo de este proyecto investigativo se demostró la gran importancia que tiene la Recreación, ya que nos permitió experimentar nuevos procesos educativos, mejorando la capacidad cognitiva y coordinativa en cada uno de los adolescentes del Seminario Mayor Santo Tomás de Aquino.

Por otra parte, las actividades físico-deportivas desarrolladas en diferentes niveles, intensidades y formas en este trabajo investigativo tuvieron como objetivo incitar a los Sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino a utilizar mejor su tiempo libre en prácticas que mejorara en ellos el trabajo en equipo, su estado físico, además liberarlos del estrés. Cada una de las actividades llevadas a cabo en las diferentes intervenciones en esta comunidad fueron realizadas de manera voluntaria y con la mayor disposición por parte de los participantes.

Al comparar las actividades que realizaban antes y después de la intervención de este proyecto los adolescentes del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino, se demuestra que la planificación adecuada de actividades enfocadas a la Recreación representa grandes beneficios para la comunidad, con el objetivo de que todos los participantes gocen y saquen provecho de cada practica realizada. Por último, quiero mencionar la gran aceptación y participación del Seminario Mayor en este tipo de proyectos ya que este plan de actividades físico-deportivas tomó como herramienta pedagógica a la Recreación con el fin de educar en los Sacerdotes en formación del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino su aprovechamiento del Tiempo libre y además articular procesos que beneficien el valor bio-psico-social del ser humano.

## CONCLUSIONES

- ✓ Se evidencio la importancia que tiene la Recreación en la vida del ser humano, permitiéndole ser libre y mejorando su autoestima.
- ✓ Las actividades físico-deportivas en este proyecto se planificaron con el fin de mejorar la calidad de vida de esta comunidad.
- ✓ Se realizó una encuesta la cual demostró la gran satisfacción de los adolescentes del Seminario Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona por este tipo de actividades recreativas.



- ✓ Por último, quiero mencionar la experiencia enriquecedora al realizar este tipo de prácticas recreativas y el gran beneficio que trae ser partícipes de este tipo de proyectos.

## BIBLIOGRAFIA

- Moreno Murcia, J.A., Pavón Lores, A.I., Gutiérrez Sanmartín, M. y Sicilia Camacho, A. (2005), Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva.
- Camerino Foguet, Oleguer (2000), Aportaciones del deporte recreativo.
- José de Jesús González Núñez (2004), Relaciones interpersonales.

DQS is member of:



- Gerardo casas (2000), La salud mental, el tiempo, el tiempo libre, el ocio, la diversión y la recreación.
- Viviana Carmona Lopera (2015), Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto.
- Pérez Sánchez, A. (1993). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México, Talleres gráficos Instituto Politécnico Nacional.
- Orduz F. (2017). La recreación como alternativa de evolución para la sociedad. Pamplona. Norte de Santander.
- Colina Alberto. (2014). Programa de actividades físico- recreativas. Venezuela.
- Vera Sandra. (2017). Propuesta recreativa para fomentar el buen uso del tiempo libre en niños de grados transición y primero de la institución educativa seminario menor santo Tomás de Aquino pamplona. Pamplona. Norte de Santander.
- Hernández Cira. (2009). Programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60 a 74 años del consejo popular capitán san Luis. Cuba.
- Barbini Bernarda. Actividades de tiempo libre y uso de espacios recreativos de los jóvenes en mar del plata. Argentina.
- Murillo L. (2015). Utilización del tiempo libre en la población juvenil de 15- 18 años del corregimiento de Santiago Pérez en el municipio de ataco. Ibagué. Tolima.
- Madrigal José. (2010). Beneficios en la calidad de vida de mujeres entre los 50 y los 81 años de edad al participar en un programa de recreación física grupal. San Ramón. Costa Rica.
- Leal J. (2017) Plan de actividades físico- recreativas como herramienta didáctica para promover el buen uso del tiempo libre de los sacerdotes en formación de la comunidad del Seminario Mayor

Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona. Norte de Santander.

- Peña, D. A. M., & González, J. M. B. (2015). Buenos Aires, Argentina. PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICORECREATIVAS DE LA ESCUELA PRIMARIA „QUINTÍN BANDERA BETANCOURT“. Lecturas: Educación física y deportes, (204).
- Lic. Glendys Sorely Sánchez Sambrano, Venezuela (2014), PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD. *EFDeportes.com, Revista Digital*.
- Lic. Yaquelin Oliva Silva, Msc. Luis Orlando Herrera Jaureguí, Msc. Yhosvanni Águila Lois, Msc. Yonays Marcilla Cepeda (2010), PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA LOS ADULTOS DEL CONSEJO POPULAR ‘LAS BRISAS’ *EFDeportes.com, Revista Digital*.

## ANEXO



**ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DE LAS ACTIVIDADES FISICO- RECREATIVAS  
 ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA  
 FACULTAD DE EDUCACIÓN -UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

Marque con una X según corresponda

1. ¿Las actividades realizadas fueron de total agrado para usted?

SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_

2. ¿Los espacios utilizados fueron acordes con las actividades desarrolladas?

SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_

De 1 a 5, siendo: 1. Muy insatisfecho, 2. Poco satisfecho, 3. Satisfecho, 4. Bastante satisfecho, 5. Muy satisfecho, califique las siguientes preguntas según usted considere.

3. ¿Cómo se siente después de invertir su tiempo libre en el proyecto "Plan de actividades físico-deportivas como herramienta recreativa para incentivar y promover el buen uso del tiempo libre en los sacerdotes en formación del seminario mayor santo tomas de Aquino de la ciudad de pamplona"?

1	2	3	4	5

4. ¿Antes de iniciar este proyecto usted tenía la disposición de participar en este?

SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_

5. ¿Este proyecto superó sus expectativas?

SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_

6. ¿Desearía usted seguir participando en este tipo de proyectos?

SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_

7. ¿Cree usted que la realización de actividades físicas, recreativas y deportivas aumentan las buenas relaciones de la comunidad y mejoran la calidad de vida de los participantes?

SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz











Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - [www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)

DQS is member of:



**Formando líderes para la construcción de un  
nuevo país en paz**