



PROGRAMA DE BIENESTAR

Desde el Deporte,
la Recreación y
la Actividad física

Una familia
feliz es una
empresa





Por qué Elegirnos?

- Deportistas de alto rendimiento con reconocimiento a nivel internacional.
- Escenarios deportivos únicos, modernos y especializados.
- 42 años como gestor del deporte, la recreación y actividad física.
- Hemos logrado adaptar nuestra oferta deportiva y recreativa a la virtualidad en tiempos de pandemia.
- Innovación en la oferta de Servicios.

Con nosotros podrás practicar en la virtualidad:

y entrenarte con:

- Diferentes disciplinas deportivas, con el acompañamiento de nuestras campeonas y campeones.
 - Mantener y mejorar tu condición física, mental y emocional.
 - Obtener recomendaciones personalizadas de actividad física segura.
 - Recibir asesorías grupales y formación en hábitos de vida y alimentación saludable.
-
- Nuestros campeones y campeonas a nivel individual y colectivo en diferentes disciplinas.
 - Coaching para el liderazgo.



Programa para el mejoramiento
de la Salud Física y Mental



**Miguel Ángel
Rodríguez**

NÚMERO 8
DEL MUNDO
EN SQUASH



**Paula
Ossa**

SUBCAMPEONA
MUNDIAL
EN PISTA Y RUTA
PARALÍMPICA
2018



**Paula
Aguirre**

CAMPEONA MUNDIAL
DE NATACION
CON
ALETAS



**Eider
Árevalo**

CAMPEÓN MUNDIAL
MARCHA ATLETICA
2017

ESCENARIOS Deportivos

NUEVAS TENDENCIAS

Gilma Jiménez - Movistar Arena - Tercer Milenio - El Tunal - Cayetano Cañizares - Unidad Deportiva El Salitre - San Cristóbal - Villas de Granada - Fontanar de Río - Atahualpa - Parque Nacional E.O.H - La Florida - Bellavista - Dindalito - La Estación - La Esperanza.



PARQUE
TERCER
MILENIO



CENTRO
DEPORTIVO,
RECREATIVO Y
CULTURAL
EL TUNAL



ESTADIO
EL CAMPÍN



COMPLEJO
ACUÁTICO
SIMÓN
BOLÍVAR

ESCENARIOS Deportivos



PISTAS DE ATLETISMO



LAGO
PARQUE
SIMÓN BOLÍVAR



PISTAS DE
PATINAJE

Centros Deportivos, Recreativos y Culturales - CEFE

FONTANAR DEL RÍO



Centros Deportivos, Recreativos y Culturales - CEFES

Los Centros Felicidad son un nuevo ícono arquitectónico de la ciudad, un espacio donde la comunidad podrá encontrar una amplia y variada oferta recreativa y cultural.

- **Espacio deportivo:** Piscina olímpica, piscina recreativa, polideportivo y gimnasio dotado.
- **Espacio recreativo:** Salones de uso múltiple, de aprendizajes y ludoteca infantil para niños entre los 0 a 5 años de edad.
- **Espacio cultural:** Espacios lúdicos y participativos como la biblioteca, los salones de clases, de artes plásticas, danza, música y la sala de cine.



INSTITUTO DISTRITAL DE
RECREACIÓN
Y DEPORTE



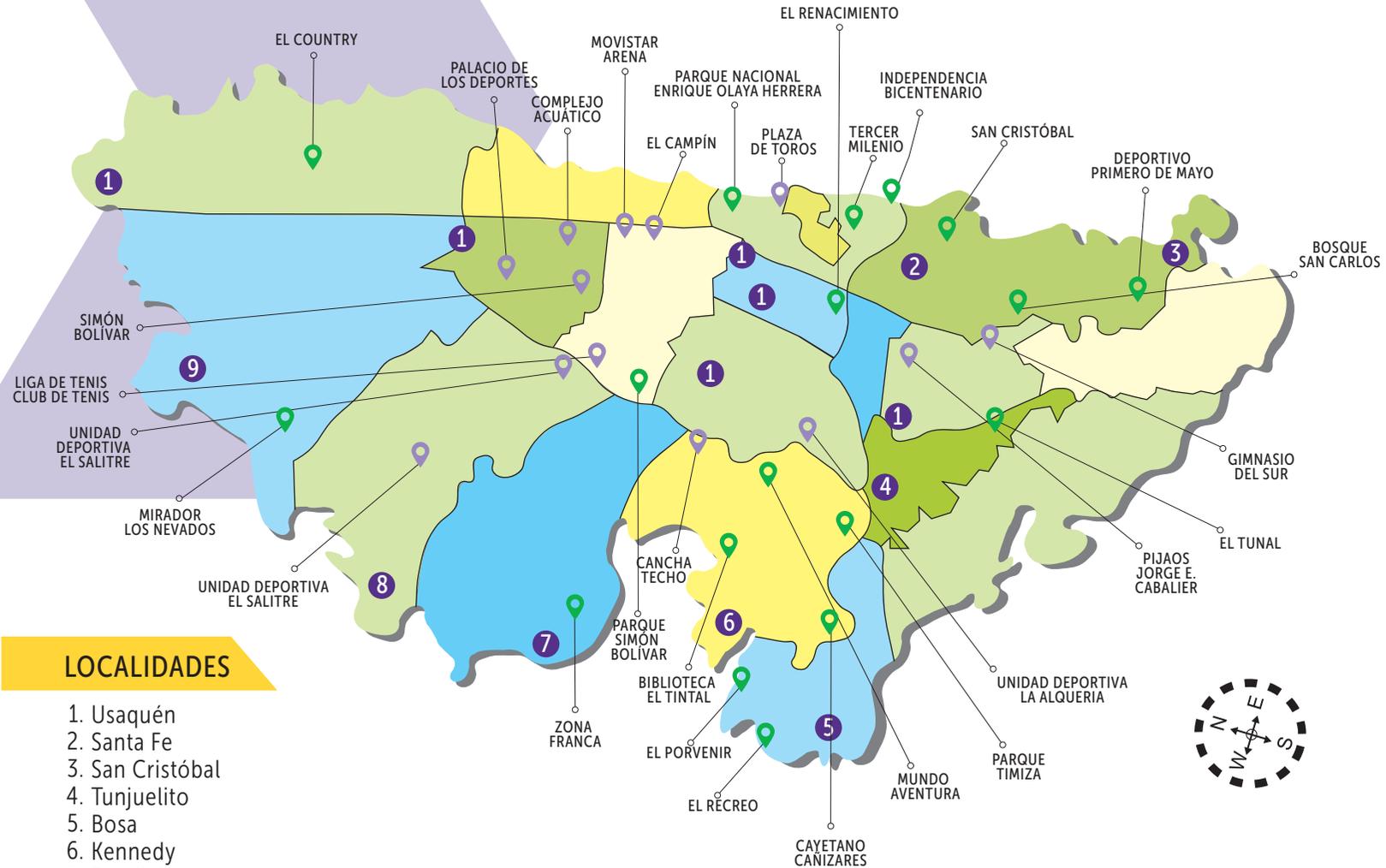
+ de 12.000 m²

7 CEFES en:

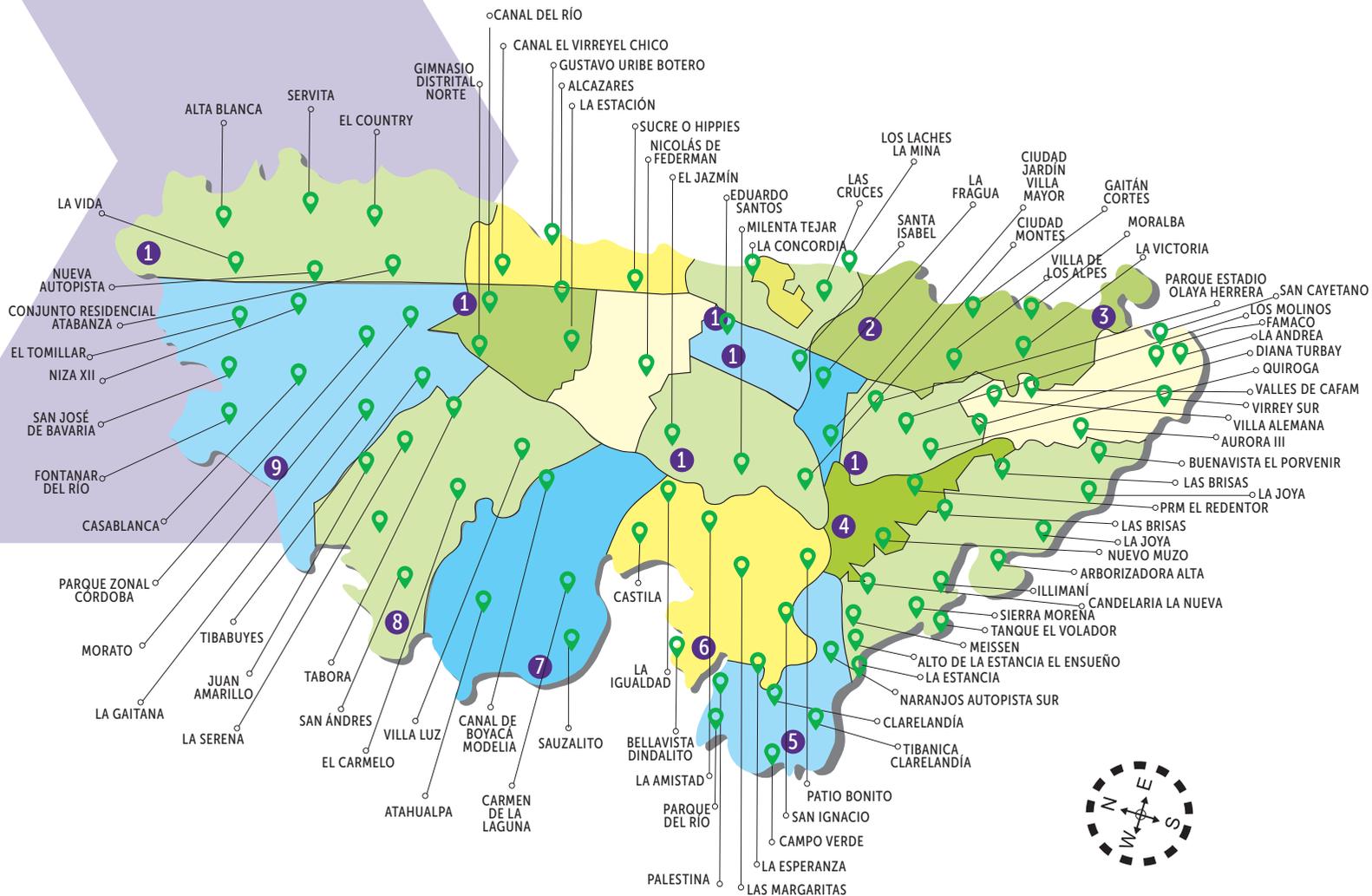
- › Suba (Fontanar y Cometas) (Retiro)
- › Santa Fe (San Bernardo)
- › Kennedy (Gibraltar)
- › San Cristóbal (San Cristóbal)
- › Tunjuelito (Tunal).



PARQUES METROPOLITANOS Y ESCENARIOS DEPORTIVOS



PARQUES ZONALES



LOCALIDADES

1. Usaqué / 2. Chapinero / 3. Santa Fe / 4. San Cristóbal / 5. Usme / 6. Tunjuelito / 7. Bosa / 8. Kennedy / 9. Fontibón / 10. Engativá / 11. Suba / 12. Barrios Unidos / 13. Teusaquillo / 14. Los Mártires / 15. Antonio Nariño / 16. Puente Aranda / 17. La Candelaria / 18. Rafael Uribe Uribe / 19. Ciudad Bolívar.



Ejes del programa

Práctica del deporte, la recreación y la actividad física:

Formación en diferentes disciplinas deportivas, recreativas y en valores para niños, jóvenes y adultos.

Bienestar para la organización:

Desarrollo de actividades deportivas, de recreación y actividad física; sumado a la estrategia transversal de los programas del portafolio IDR D como lo es el coaching para el liderazgo en todos los escenarios de la vida profesional y personal.

Líneas del programa



Escuelas de formación deportiva para jóvenes.



Escuelas de Formación deportiva para adultos.



Vacaciones deportivas y recreativas.



Deportivas.



Liderazgo desde el Deporte.

1.

Escuela de formación deportiva jóvenes

Acompañamos el crecimiento de nuestros niños, niñas jóvenes y adolescentes en la detección de nuevos talentos con los programas reserva y rendimiento deportivo; así como en su crecimiento físico y psicosocial.

Niveles:

De acuerdo al deporte y valoración, así como herramientas desde el liderazgo.

Deportes:

Fútbol, boxeo, taekwondo, karate-do, arquería, patinaje, squash, tenis de mesa.



2

Escuela de formación deportiva / actividad física adultos

Formación en destrezas deportivas, en las que los participantes adquieren habilidades básicas así como a través del deporte elegido, adicionalmente tendrán asesoría integral en hábitos y estilos de vida saludable y coaching para el liderazgo.

Disciplinas Deportivas:

Baloncesto, Fútbol, Fútbol Sala, Voleibol, Atletismo, Natación y Tenis de Mesa.

Actividad Física:

Entrenamiento funcional, aeróbicos, rumba, yoga, Pilates.

Contarás con la posibilidad de mejorar tu salud física y mental a través de:

- Práctica de diferentes actividades físicas y deportivas
- Seguimiento para el manejo los niveles de estrés y ansiedad
- Trabajo cardiovascular, técnicas de respiración y coordinación física
- Alimentación saludable, coaching para el liderazgo
- Continuo acompañamiento de nuestros expertos para la medición de resultados en su proceso.



3

Vacaciones Recreativas Deportivas

Estrategia lúdica para el fortalecimiento de valores como la solidaridad, la confianza y el trabajo en equipo. Ayudamos a los niños y niñas ser críticos, desarrollar su motricidad, inteligencia, creatividad así como aprender nuevas cosas.



Objetivos:

Se fortalecerán habilidades motoras y cognitivas de imaginación, creatividad, lazos familiares y sociales rescatando los diferentes valores y permitiendo que los participantes aprendan más sobre Bogotá D.C.

Temáticas:

Retos de vacaciones: Confianza, trabajo en equipo, apropiación de espacios públicos y cuidado del medio ambiente; día musical y manual: Solidaridad; juegos mentales y elaboración de tangram; hábitos y estilos de vida saludable, día de actividades físicas y deportivas, día de talentos.



4.

Organización de eventos deportivos

Estrategia para la diversión, el descanso activo la integración familiar y fortalecimiento del sentido de pertenencia de los servidores públicos y sus familias, en un marco de respeto , solidaridad y trabajo en equipo.

Entrenamientos deportivos:

Bajo nuestra metodología se podrán formar los equipos de su entidad en diferentes disciplinas deportivas.

5.

Liderazgo desde el deporte



Práctica del deporte, la recreación y la actividad física:

Brindar herramientas y claves que permitan potenciar las habilidades de diferentes temáticas abordadas desde el liderazgo deportivo, que se requieren para ser aplicables en las diferentes esferas de desarrollo del ser humano, enfocados en los procesos deportivos de los atletas bogotanos de manera que permitan alcanzar la excelencia.



Módulos liderazgo desde el deporte

Todas las propuestas técnicas y económicas del presente programa serán diseñadas de acuerdo a las necesidades específicas y/o planes de bienestar manifestadas por el futuro aliado estratégico de acuerdo a las características del bien o servicio a contratar



Compromiso y Esfuerzo

Dedicación / Constancia /
Responsabilidad / Convicción.



Cultura integral para Alto Desempeño

Cultura del Alto desempeño / Rutinas
para el desempeño Creencias y
Valores / Hábitos de Alto Desempeño.



Disciplina y Responsabilidad

Distribución adecuada del tiempo /
Implantación de hábitos / Priorizar
Actividades / Compromiso con
objetivos propios.



Maternidad y Deporte

Lactancia y rendimiento / Transcurrir
vital y deporte / Adaptación
deportiva / post - embarazo.



Pasión

Identidad / Sentimientos /
Emociones / Valores



Perseverancia y Resiliencia /
Cambios y adversidades / Esfuerzo /
Actitud asertiva / Tolerancia a la
frustración



Valores para trabajo en equipo

Generosidad / Comunicación /
Liderazgo / Responsabilidad
Colectiva

Nuevas líneas del programa



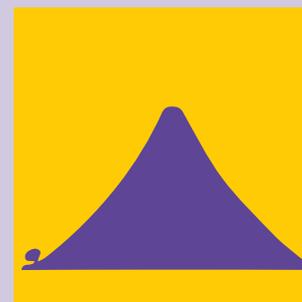
Otras líneas de servicio



Caminatas ecológicas.



E-Sports juegos en línea.



Atividades campamentiles.



Centros de psicomotiricidad



Liderazgo desde el deporte.

PILARES TRANSVERSALES

- El Deporte, la recreación y la actividad física como constructor de tejido social.
- El Deporte como el lenguaje universal.
- El Deporte como motor de la productividad individual y Comunitaria.

Programa para el mejoramiento
de la Salud Física y Mental



Alianzas estratégicas de valor compartido

Seremos su aliado estratégico en los procesos de transformación de la comunidad, mejorando la salud física, mental y emocional.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

INSTITUTO DISTRITAL DE
RECREACIÓN
Y DEPORTE


BOGOTÁ