

Arq. Francisco Haroldo Alfaro Salazar

Director de la División

Ciencias y Artes para el Diseño

UAM Xochimilco

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

Dirección de Activación Física y Recreación

Periodo: 2 de septiembre de 2024 al 7 de marzo de 2025

Proyecto: Estrategia Digital de Activación Física

Clave: XCAD001001

Responsable del Proyecto: C. Damaris Pacheco Jiménez

Asesor Interno: Dra. Silvia Zarid Álvarez Lozano

Nombre del alumno: Erick Iván Silva Pérez

Matrícula: 2193074478

Licenciatura: Diseño de la Comunicación Gráfica

División de Ciencias y Artes para el Diseño

Tel. 55 5539 6001

Cel. 55 4528 6331

Correo electrónico: silvaerickivan@gmail.com

Correo electrónico institucional: 2193074478@alumnos.xoc.uam.mx

INTRODUCCIÓN

La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) presenta un desafío de comunicación importante al entrar en una nueva administración, encabezada por Rommel Aghmed Pacheco Marrufo, director general de la CONADE. Las subdirecciones que conforman a la CONADE presentan diferentes desafíos, donde la Subdirección de Cultura Física representa uno de los pilares más importantes en el desarrollo de trabajo. La subdirección cuenta con la Dirección de Activación Física y Recreación (DAFyR), la cual se encarga de fomentar el desarrollo de la Cultura Física en los grupos sociales a través de la práctica y la concientización regular, desarrollándose por medio de diferentes actividades físicas, recreativas y predeportivas, las cuales favorecen y luchan en contra de la obesidad y el sedentarismo.

Con la responsabilidad de cumplir con los grupos sociales, la Dirección de Activación Física y Recreación busca seguir manejando el control de todas sus actividades a desarrollar, con base a conseguir mantener un impacto dentro de la CONADE y convocar a la población a activarse y a participar en los diferentes eventos que se van desarrollando durante el año. Con base a lo anterior, la DAFyR busca planificación, seguimiento, desarrollo, innovación y creatividad con los proyectos en puerta y los que se irán agregando a su calendario de actividades.

OBJETIVO GENERAL

A través de los compromisos planteados por la Dirección de Activación Física y Recreación, se buscaba tratar con seriedad y responsabilidad los siguientes objetivos:

- Elaboración de material de difusión digital.
- Realización de ilustraciones a infografías.
- Diseño enfocado al desarrollo de contenidos audiovisuales.

Además de los puntos anteriores, la DAFyR requería de estrategias de comunicación social, en las cuales se incluía el apoyo a la dirección, a través de la interacción con otras subdirecciones dentro de la CONADE. Finalmente, se requirió de buen manejo de trabajo de equipo, colaboración y comunicación, con el fin de conseguir avances y completar los objetivos planteados.

ACTIVIDADES REALIZADAS

Dentro de la Dirección de Activación Física y Recreación, desempeñé diferentes labores enfocadas al diseño y a la comunicación, ampliando más el campo de conocimientos ya adquiridos y desarrollando más habilidades que se fueron desarrollando durante el servicio social. La prestación se desempeñó durante un periodo de 6 meses, en un total de 480 horas; dando unos días más a la prestación debido a las vacaciones de fin de año dentro de la CONADE. Dentro de los 6 meses dentro de la DAFyR, se realizaron las siguientes actividades:

SEPTIEMBRE

Se otorgaron accesos a diversos sitios de la dirección, siendo más importante el minisito de la dirección, para revisar su contenido y proponer nuevas dinámicas de trabajo. Se identificó la necesidad de una revisión más profunda para ordenar, corregir ortografía y mejorar el material audiovisual. Además, se recibieron elementos gráficos para trabajar durante la estancia en la dirección: colores, cortinillas, algunos logotipos oficiales y las tipografías institucionales.

Se preparaba un evento masivo llamado Semana MOVE, en su edición 2024. Para su difusión, se creó una videoinvitación para la plataforma de la dirección y redes sociales de la CONADE. Se utilizaron Adobe Premiere Pro, Adobe After Effects y Adobe Audition para la edición, incorporando clips de stock, efectos visuales y mejoras en el audio, donde usé mi voz para dar el mensaje oral. Se elaboró el guion y formato de escenas, de modo que hizo más fácil la organización del video. Dentro del proyecto de videoinvitación, se integraron logotipos oficiales, colores y tipografías institucionales. Se realizaron ajustes y mejoras, logrando una duración final de un minuto.

Se acercaba la fecha de un evento organizado por la dirección, el Curso Metodológico Aplicada en los Ejes Rectores de la Cultura Física “de la teoría a la práctica”. Este curso estaba dirigido a estudiantes de educación deportiva de diferentes escuelas. Se diseñaron materiales gráficos digitales e impresos, tales como los diplomas para los ponentes y un background para el evento. También se desarrolló y optimizó una presentación para uno de los ponentes, incorporando imágenes e infografías con Adobe Illustrator. Además, desempeñé el rol de maestro de ceremonias, donde también apoyé en la logística del evento, coordinando presentaciones junto con las semblanzas de los ponentes.

Para el minisito de la Dirección de Activación Física y Recreación, se añadió en la sección de Blog, una publicación con referencia hacia la Semana MOVE 2024. Además, se revisaron otras publicaciones dentro del blog. Se revisó la narrativa y ortografía, las cuales se fueron corrigiendo, una por una.

Durante el mes de septiembre, se llevaron a cabo 87 horas de servicio social.

OCTUBRE

Se elaboró un listado en Excel para el contenido audiovisual, el cual se usará para organizar y localizar el material del minisitio, permitiendo la remoción de publicaciones antiguas y planificar la publicación de contenido nuevo. Además, se creó un listado para el contenido del 2025, con el objetivo de llevar control de los videos que se planeen publicar de parte de la DAFyR e incluir propuestas de futuras publicaciones sobre temas de interés para el público.

Como parte de la Semana MOVE 2024, se elaboró una presentación con evidencia fotográfica y datos del evento, siguiendo los márgenes institucionales de ambas instituciones, utilizando Adobe Illustrator y PowerPoint como mis herramientas de trabajo.

Además, se apoyó en la planeación y registro de pausas laborales en la CONADE, organizando actividades, recopilando datos y capturando fotografías de las sesiones realizadas en las distintas subdirecciones.

Durante el mes de octubre, se llevaron a cabo 84 horas de servicio social.

NOVIEMBRE

Se reconstruyó un video que contenía información errónea, para lo cual, se realizó un análisis de todo lo que se tenía que modificar y lo que se podía mantener. Se mantuvieron los clips de stock originales y se regrabó la voz en off con la información corregida; volví a prestar mi voz para ello. La edición se realizó de forma eficaz utilizando Adobe Premiere Pro, Adobe After Effects y Adobe Audition, logrando un resultado satisfactorio.

Se elaboró un control más específico en la recolección de datos de las pausas laborales, donde se tomaba la cantidad de la gente que participaba, así como las sesiones que se llevarían a cabo en las siguientes semanas. Además, seguí apoyando con la toma de fotografías de las pausas laborales realizadas dentro de la CONADE.

La DAFyR estaba trabajando en un nuevo proyecto, en la Guía para Promotores de Activación Física. Para poder presentar este proyecto al subdirector a cargo, se elaboraron dos propuestas audiovisuales. El primer video se enfocó en la Importancia de la Actividad Física, donde se propuso un video utilizando clips animados, a la mascota de la dirección y el uso de la voz en off, donde volví a prestar mi voz. El segundo video abordó a los Componentes de una sesión, combinando clips animados y de personas en acción, donde algunos clips animados tuvieron que ser hechos para complementar el video, al igual que la prestación de mi voz para la parte oral del video. Ambos videos fueron desarrollados con Adobe Premiere Pro, Adobe After Effects, Adobe Audition y Adobe Illustrator, ejemplificando el estilo animado que se buscaba para presentar la guía. El resultado de las propuestas fue

aprobado, para lo cual, se buscaría gente que se dedicara a la animación para apoyar con su elaboración.

Se actualizó el diseño de los diplomas del Curso Metodológico Aplicada en los Ejes Rectores de la Cultura Física “de la teoría a la práctica”, incorporando los nombres de los asistentes, ya que fue hasta estas fechas que se proporcionaron los nombres de cada asistente al curso. Se revisaron logotipos, colores institucionales y tipografías, utilizando Adobe Illustrator para su elaboración final.

Durante el mes de noviembre, se llevaron a cabo 76 horas de servicio social.

DICIEMBRE

Se revisó el listado de contenido audiovisual para el año 2025, identificando los temas que se encuentren repetidos o incompletos, por lo que se propusieron nuevas ideas para reemplazarlos. Además, se añadió una sección con las redes sociales donde se publicará cada contenido.

Se retomó el proyecto de la Guía para Promotores de Activación Física, donde se desarrollaron dos videos como prueba para ejemplificar lo que se estaba buscando realizar. Estas propuestas fueron aprobadas por el subdirector de la oficina, por lo que se comenzó a analizar cada uno de los temas. Se tomó la decisión final de desarrollar 24 videos basados en los contenidos que se incluyen. La guía, dividida en 4 secciones temáticas, facilitó la agrupación de temas para cada video. Se elaboró un documento organizador con el número de video, temas incluidos y su guion correspondiente. Además, se realizó una revisión narrativa y ortográfica de cada guion con apoyo de un maestro de la dirección, para que, de esta forma, se pudiera llevar bien el tema que se fuera desarrollando. Para la producción, cada video cuenta con un documento específico que incluye: número de escena, guion de voz en off por escena y contenido visual a mostrar.

Se contó con el apoyo del maestro de la dirección para mejorar la representación visual de algunas escenas. Además, se definió que la mascota de la DAFyR sería la protagonista de los videos, donde se decidió que su voz sería generada con Inteligencia Artificial a través de la plataforma ElevenLabs. También, se ocupará una voz femenina, la cual servirá de apoyo dentro de cada uno de los videos.

Se volvió a impartir el Curso Metodológico Aplicada en los Ejes Rectores de la Cultura Física “de la teoría a la práctica”, la cual se dirigió a una sola escuela deportiva. Se participó nuevamente como maestro de ceremonias, coordinando las presentaciones, incluyendo a nuevos ponentes participantes. También, se elaboraron diplomas actualizados con los nombres de los ponentes y de los asistentes, adaptados al nuevo formato, esto debido al cambio de administración.

Durante el mes de diciembre, se llevaron a cabo 60 horas de servicio social. Debido a las vacaciones de la CONADE, mi tiempo de préstamo de servicio social se vio modificado, por lo que mi fecha de término cambió a unos días posteriores al 2 de marzo del 2025.

ENERO

A inicios de año, la oficina de Comunicación Social de la CONADE solicitó a la DAFyR un listado de 8 videos para los meses de febrero y marzo. Se elaboraron diversas propuestas, las cuales fueron validadas y ajustadas con apoyo de un maestro de la dirección, asegurando su aprobación y que cumplan con el fin de la dirección. Fueron entregadas y aprobadas con éxito.

Se apoyó a la dirección en la elaboración de una presentación que requería diversos elementos gráficos, incluyendo: propuestas de diseño de playeras, backgrounds, flyers y el diseño de una portada e íconos para una App. Para las playeras se usó un mock up para construir las propuestas, estas fueron elaboradas en Adobe Photoshop, explorando distintas combinaciones de colores institucionales y logotipos. Los demás elementos se diseñaron en Adobe Illustrator, siguiendo la línea gráfica institucional.

Para el diseño de la imagen de la App y sus íconos, se tomaron en cuenta las referencias e ideas de la jefa del Departamento de Recreación y Servicio Comunitario y del maestro de la dirección. Se eligió como elemento principal a la mascota de la DAFyR, destacando el poco uso que se le daba a la mascota fuera de la dirección, por lo que fue la imagen perfecta para esta aplicación. Los íconos fueron elaborados respetando los colores institucionales y siguiendo referencias de diferentes fuentes.

Al momento de diseñar las playeras y los backgrounds, debido al cambio de administración, tuvieron un inconveniente importante, ya que los nuevos logotipos gubernamentales aún no estaban disponibles. Se utilizaron los logotipos anteriores de forma temporal. Los backgrounds se mandaron a imprimir sin modificaciones, mientras que en las playeras sí se integraron los nuevos logotipos una vez que estuvieron disponibles. Su adición ya no corrió por mi cuenta, pero fueron añadidos en las playeras.

Durante el mes de enero, se llevaron a cabo 80 horas de servicio social.

FEBRERO-MARZO

Se realizaron modificaciones a ciertos guiones, en la sección del contenido visual de la Guía para Promotores de Activación Física, ya que algunas escenas no reflejaban adecuadamente el mensaje de la guía. Tras consultar con el maestro de

la dirección, se ajustaron las escenas visuales para mejorar su claridad y comprensión. Finalmente, las modificaciones fueron aprobadas y aplicadas.

Se diseñó un flyer digital para invitar a los trabajadores de la CONADE al Torneo Mixto Recreativo de Fútbol 7 CONADE 2025. Se definieron los datos clave a incluir y el diseño fue realizado en Adobe Illustrator. El flyer fue distribuido por correo electrónico a todo el personal de la CONADE.

Se trabajaron en diversas presentaciones, siguiendo la identidad gráfica de la CONADE. La primer presentación fue sobre la Semana Nacional de la Cultura Física y el Deporte, la segunda presentación fue sobre el Festival de Activación Física CONADE, con secciones comunes, como el diseño de playeras, backgrounds, señalética, fecha, sede y actividades que se van a realizar durante los eventos. Para la presentación de la Semana Nacional, se diseñó un layout de la explanada del Zócalo de la Ciudad de México. Se creó también una tercera presentación, esta sobre la “Jornada por la Paz”, donde se incluyeron datos y fotos de actividades realizadas en diferentes estados. Finalmente, se mejoró una cuarta presentación, esta hablando de la Línea de Acción “Ponte Pila”, donde se organizó y se añadió información, así como la adición de nuevas diapositivas. Todas estas presentaciones estaban siendo presentadas para el subdirector de la oficina.

Se elaboraron 10 guiones enfocados a un público infantil, con un enfoque animado y un lenguaje simple para su comprensión. También se creó un guion para un video invitación a la Semana Nacional de la Cultura Física y el Deporte, dirigido al público general, de manera directa y concisa. Además, se desarrolló otro guion, titulado ¿Cómo la actividad física previene las adicciones? Todos los guiones siguieron el mismo formato: número de escena, voz en off y contenido visual.

Durante el mes de febrero y marzo, se llevaron a cabo 96 horas de servicio social. Debido a las vacaciones de diciembre, se tuvo que modificar mi fecha de término, dando como el día donde se cumplen las 480 horas de servicio social, el 7 de marzo de 2025.

METAS ALCANZADOS

Durante los seis meses de servicio social, se pudieron alcanzar muchos objetivos que se plantearon y se cumplieron en tiempo y forma.

- Las propuestas de los videos para la oficina de Comunicación Social fueron aceptadas.
- La video invitación de la Semana MOVE 2024 fue aceptado y publicado en las redes sociales de la CONADE.
- Cada una de las presentaciones que fueron solicitadas a mi persona, fueron entregados en tiempo y forma, dando como resultado la aprobación de mis

responsables dentro de la oficina de la Dirección de Activación Física y Recreación.

- Dentro de cada trabajo realizado en la dirección, se respetó en todo momento la identidad gráfica, llegando a tener resultados sobresalientes.
- Los guiones de la “Guía para Promotores de Activación Física” fueron entregados en tiempo y forma. Incluyendo las modificaciones realizadas, estas fueron del agrado de mis responsables.
- Las propuestas que realicé para playeras y backgrounds fueron mandadas a imprimir, de forma que se presentaron en diferentes eventos y actividades dentro y fuera de la CONADE.
- El diseño del flyer para el “Torneo Mixto Recreativo de Fútbol 7 CONADE 2025” fue publicado, llegando a todo el personal de la Comisión Nacional de Cultura Física.
- Desarrollé mayor confianza para comunicarme con diferentes públicos, los cuales me ayudaron a trabajar de mejor forma con diferentes maestros dentro de la oficina y con los jefes de Departamento de las diferentes subdirecciones dentro de la CONADE.
- Los diplomas fueron entregados de forma impresa y digital a ponentes y asistentes del Curso Metodológico Aplicada en los Ejes Rectores de la Cultura Física “de la teoría a la práctica” en ambas ediciones.
- Con los listados, se llevaron a cabo mejores controles de cada actividad que se iba a realizar, tales como las pausas laborales y los videos a publicar durante el año 2025.
- Las propuestas para los guiones infantiles, de carácter informativo y de invitación, fueron presentados y aceptados por la jefa del Departamento de Recreación y Servicio Comunitario.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

A través de los conocimientos adquiridos en la universidad, junto con la experiencia formada con el equipo de trabajo de la Dirección de Activación Física y Recreación, así como con los ponentes del curso presentado dentro de la CONADE, he podido desempeñar nuevos conocimientos adquiridos en la oficina, así como establecer todo lo visto dentro de la universidad. Los objetivos señalados fueron cumplidos en tiempo y forma, así como el aprendizaje de nuevas técnicas de trabajo. Junto con otros compañeros que también han prestado su servicio social de otras carreras, he podido complementar más conocimientos que me han ayudado a comprender el ambiente dentro de la DAFyR, lo que me ha permitido también explorar más mi creatividad para crear material gráfico, respetando los lineamientos de la identidad gráfica con la que se trabaja. Además, me fue satisfactoria la experiencia de formar parte de un equipo de trabajo que busca innovar y traer nuevos esquemas de trabajo, con el fin de hacer que la DAFyR siga manteniendo un estatus impecable dentro de la CONADE.

RECOMENDACIONES

Dentro de la prestación de servicio social, hubo ciertas situaciones que denotaban algunos puntos a considerar:

Información y elementos gráficos oficiales de la CONADE que la Dirección de Activación Física y Recreación requería no se encontraban actualizados, por lo que se tuvieron que consultar fuentes y sitios oficiales para su obtención. Idealmente, se necesitaría más comunicación con las autoridades adecuadas para poder adquirir esta información.

Los lugares para quienes prestan el servicio social no se encuentran definidos del todo, ya que hubo periodos de tiempo en que se nos movía de lugar, haciéndonos estar en incertidumbre y no tener un lugar fijo. Se tenía que compartir lugar con otros compañeros. Lo idóneo, más espacios disponibles para poder colocar a cada prestador de servicio social para que se puedan desempeñar mejor en las labores de la oficina.

Relacionado con el punto anterior, los equipos de cómputo no eran suficientes. Debido a la falta de lugares, tampoco se tenía un número de equipo equivalente, por lo que, dentro de este compartir de lugar de trabajo, se tenía que compartir el equipo de la misma forma, haciendo más lento el avance del trabajo. Para desempeñar mis funciones dentro de la oficina, estuve trabajando en todo momento con mi equipo portátil, por lo que los programas y herramientas que ocupé para realizar mis actividades salieron de mi equipo de trabajo.

BIBLIOGRAFÍA Y/O REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (2025). Recuperado de: <https://www.gob.mx/conade#8977>

Dirección de Activación Física y Recreación (2022), Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. Recuperado de: <https://activacionfisica.conade.gob.mx/#/home>

Acevedo Esparza , M. E., Ramírez Montes de Oca, A., & Gómez Castañeda, P. E. (Agosto de 2018).

Cervantes Guzmán, J. L., Aguilar Cortez, L., & Acitores Romero, V. (1995). Juegos Predeportivos: iniciación al deporte. México : Trillas.

Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. (2021). World Health Organization.

El calentamiento y estiramiento, claves para un buen entrenamiento, Centro Wellness Marbella julio (2018). Recuperado de: plazadelmarcw.com

Emigdio, C. (2014). Vuelta a la calma. Aflojamiento o Enfriamiento (2022), Universidad Autonoma del Estado de Hidalgo.

García Manso, Juan Manuel; Navarro Valdivielso, Manuel; Ruiz Caballero, José Antonio ;. (1996). Planificación del Entrenamiento Deportivo. Gymnos.

García Sola, F. J., & Campillo Almela, F. J. (Abril de 2011). Unidad Didáctica: “Los juegos predeportivos como fase previa a la iniciación deportiva en el área de Educación Física”. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd155/iniciacion-deportiva-en-educacion-fisica.htm>

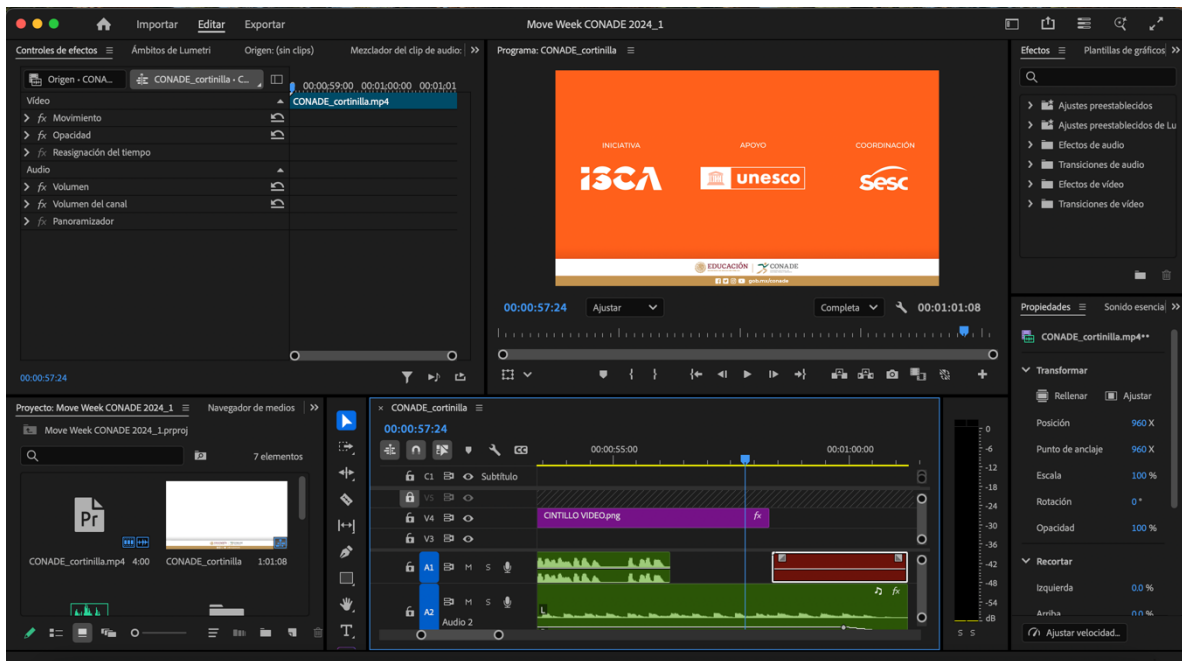
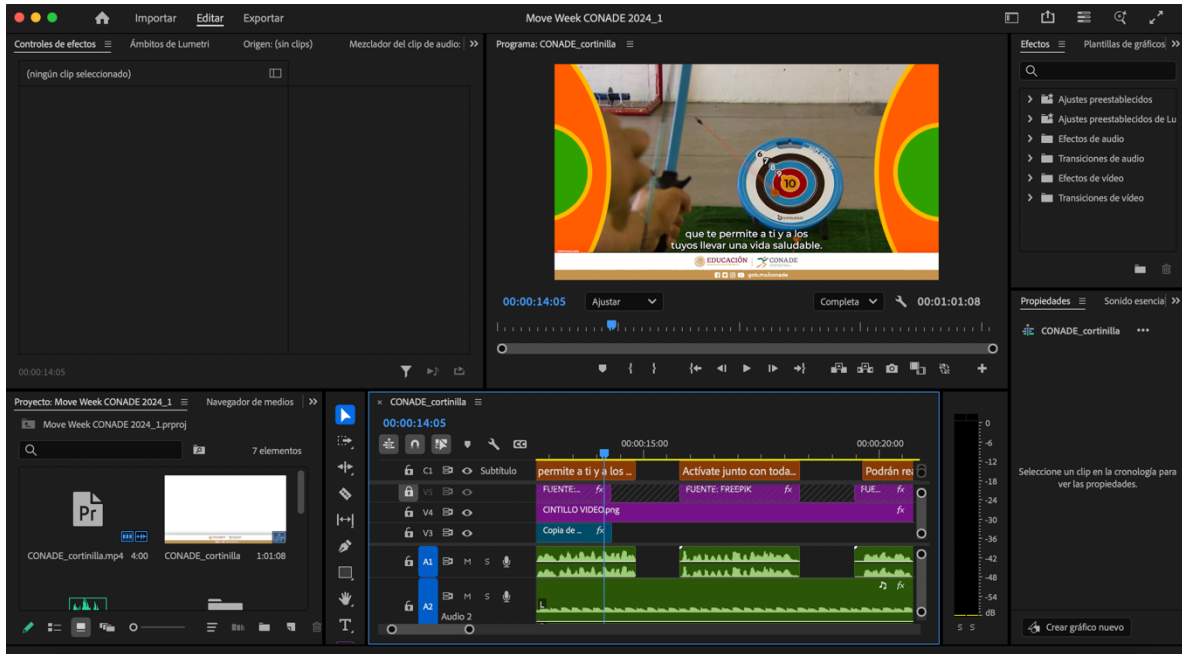
Gimnasia cerebral: La importancia de mantener activa la mente (30 de abril de 2021). Recuperado de: <https://latam.cengage.com/>

Hüter-Becker, A.; Schewe, H.; Heipertz, W. (2006). Fisiología y teoría del entrenamiento . Editorial Paidotribo.

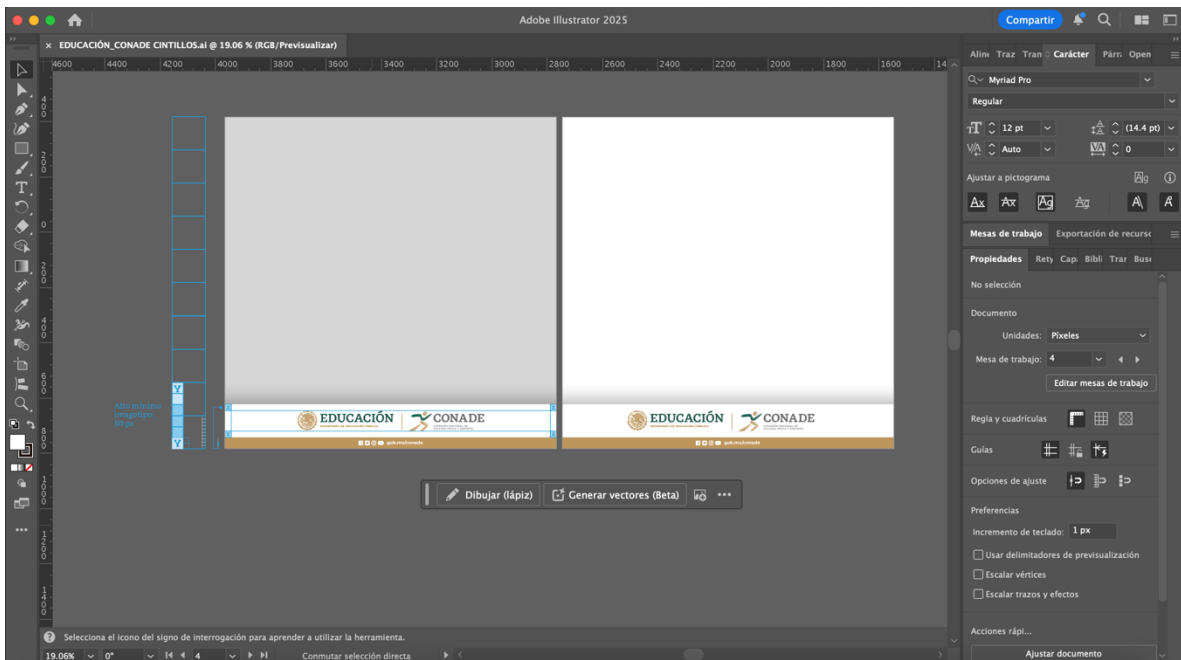
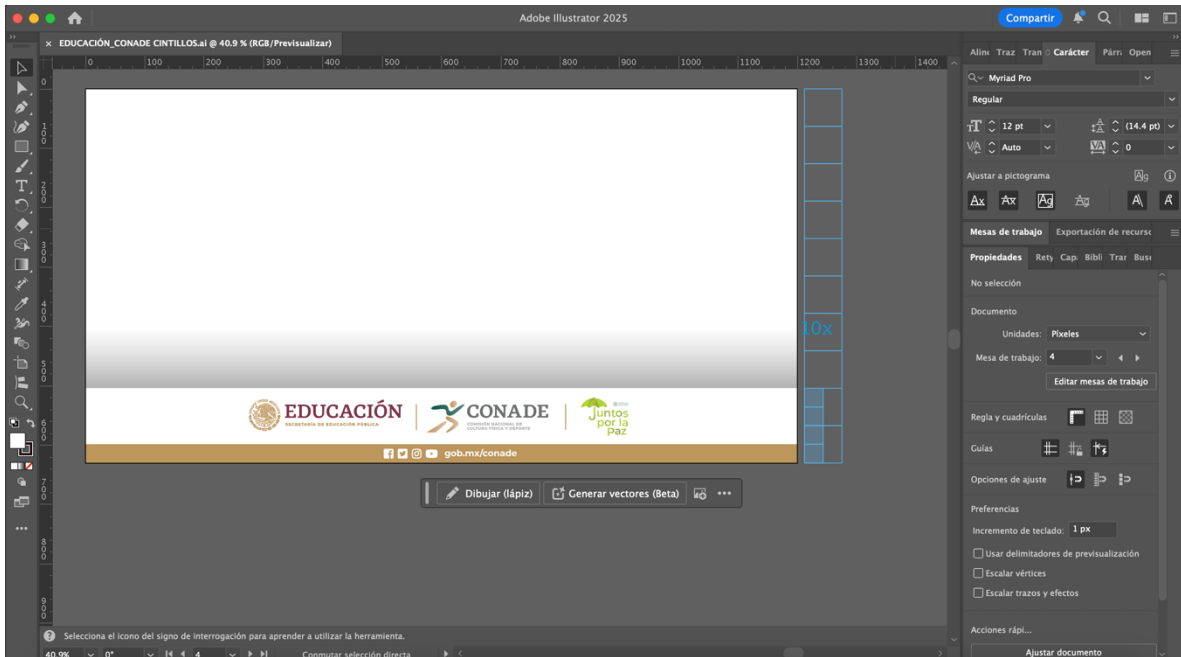
Significados. (s.f.), Significados: Qué es el Ejercicio Físico (concepto y definición). Recuperado de: <https://www.significados.com/ejercicio-fisico/>

Zaldívar Pérez, D. F. (1997). La Ética Profesional . Revista Cubana de Psicología , p.161-166.

IMÁGENES



Desarrollo del video invitación para la Semana MOVE 2024, organizada por la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE).



Se recibieron materiales gráficos para poder trabajar con las diferentes actividades a realizar durante la prestación de servicio social.

LA COMISIÓN NACIONAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE TE INVITA AL

**CURSO METODOLÓGICO
APLICADA EN LOS EJES
RECTORES DE LA CULTURA
FÍSICA “DE LA TEORÍA
A LA PRÁCTICA”**

19 Y 20 DE SEPTIEMBRE
De 10:00 a.m. a 15:00 p.m.

Dirigido a estudiantes del
área de la cultura física y las
ciencias del deporte.

LUGARES

TEORÍA: Auditorio de Medicina, CONADE

PRÁCTICA: Pabellón de Pelota, CONADE

INSCRIPCIONES

A partir de la publicación,
cerrándose el día 13 de septiembre del 2024.
Limitado a 110 participantes

CONTACTO

Salvador Sánchez Campos
salvador.sanchez@conade.gob.mx



gob.mx/conade

Flyer para el Curso Metodológico Aplicada en los Ejes Rectores de la Cultura Física “de la teoría a la práctica”.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



CONADE
COMISIÓN NACIONAL DE
CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

**LA COMISIÓN NACIONAL DE CULTURA FÍSICA
Y DEPORTE, A TRAVÉS DE LA DIRECCIÓN DE
ACTIVACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN.**

OTORGA EL PRESENTE

RECONOCIMIENTO

MTRO. SALVADOR SÁNCHEZ CAMPOS

POR SU VALIOSA PARTICIPACIÓN COMO PONENTE
EN EL CURSO METODOLOGÍA
EN LOS EJES RECTORES DE LA CULTURA FÍSICA
“DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA”,
LOS DÍAS 19 Y 20 DE SEPTIEMBRE DE 2024

LIC. LUIS EMIR DELINT ARMENGOL
DIRECTOR DE ACTIVACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

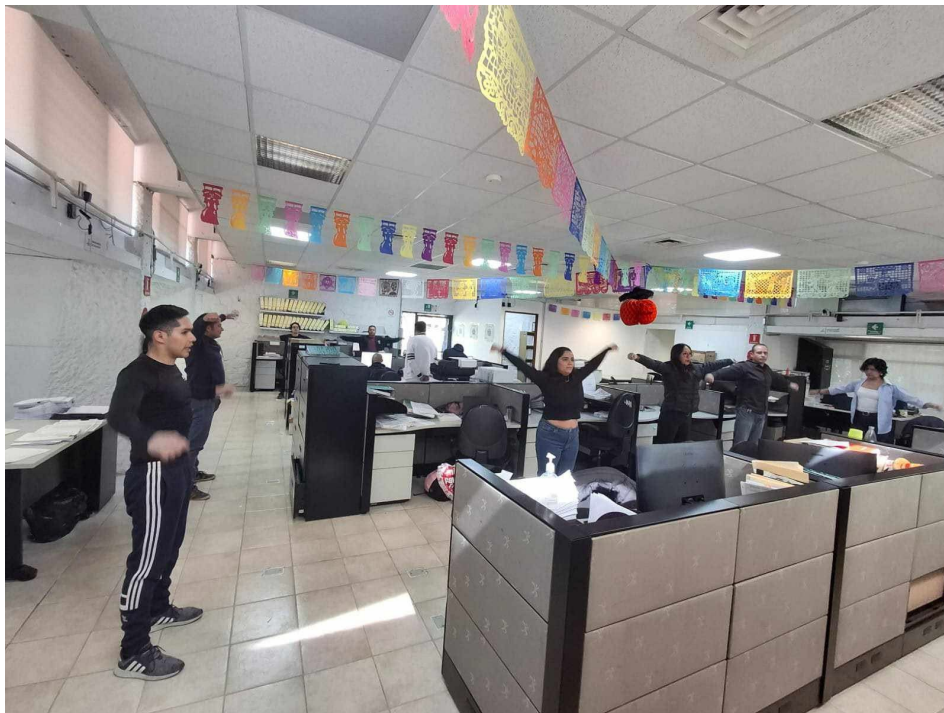
Se hizo este diseño de reconocimiento que se otorgó a ponentes y asistentes para el Curso Metodológico Aplicada en los Ejes Rectores de la Cultura Física “de la teoría a la práctica”.



Presentación para el Maestro Salvador Sánchez Campos, con la cual se presentó en el Curso Metodológico Aplicada en los Ejes Rectores de la Cultura Física “de la teoría a la práctica”.



Presentación del Curso Metodológico Aplicada en los Ejes Rectores de la Cultura Física “de la teoría a la práctica”, donde desempeñé mi labor como maestro de ceremonias y encargado de llevar la organización y presentación de las presentaciones de los ponentes.



Pausas laborales dentro de la CONADE, donde apoyé a mis compañeros con la toma de fotos.



25
Jul

SABÍAS QUÉ... ¿LA MÚSICA TIENE UN IMPACTO POSITIVO EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS?

LEER MÁS



1
Aug

ACTIVIDAD FÍSICO RECREATIVAS: FUNCIONES Y DIFERENCIAS

LEER MÁS



21
Sep

TIPS Y SUGERENCIAS PARA INICIAR EN EL RUNNING (CORRER).

LEER MÁS



21
Sep

Tips y Sugerencias para iniciar tu Acondicionamiento Físico en Gimnasio



Muchas veces surgen dudas de cómo iniciar un proceso de activación física y dudas sobre cómo comenzar a utilizar los equipos en las salas de musculación. Si tu objetivo es el mantenimiento de la salud, estas sugerencias y tips son para ti.



ACTÍVATE

Sólo el 38% de la población mexicana realiza actividad física; la mayoría son hombres. Es importante hacer al menos 30 minutos al día para ayudar a mejorar tu estado de ánimo, salud y convivencia; no olvides lo más importante: ¡ACTÍVATE!

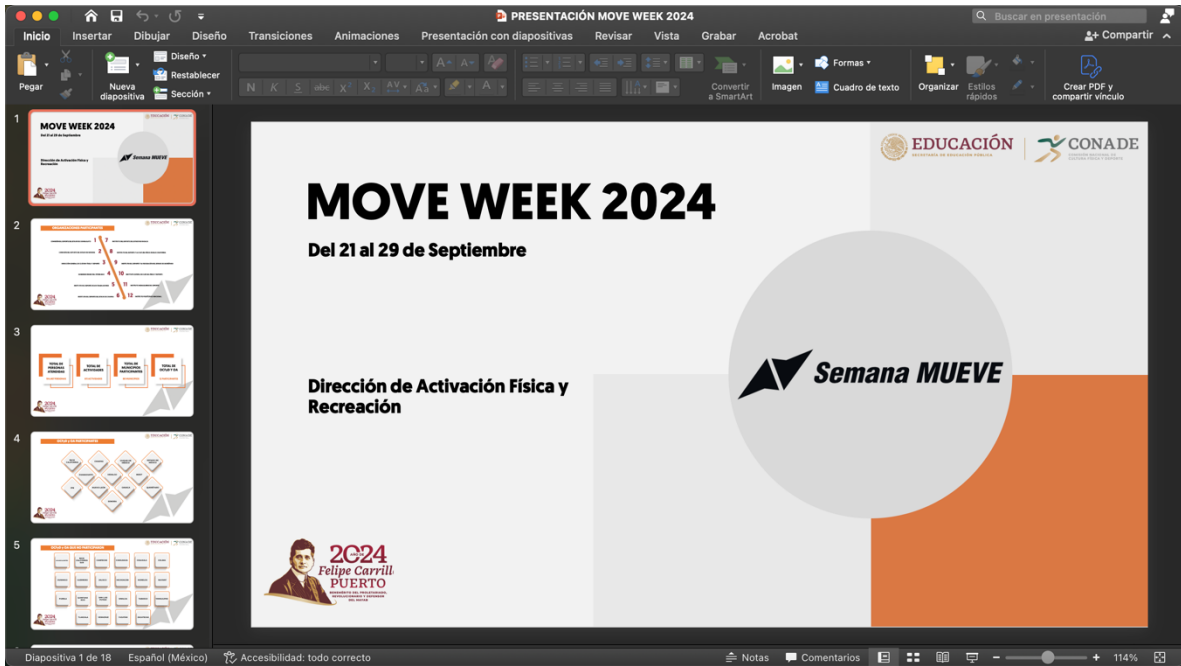


ACTÍVATE II

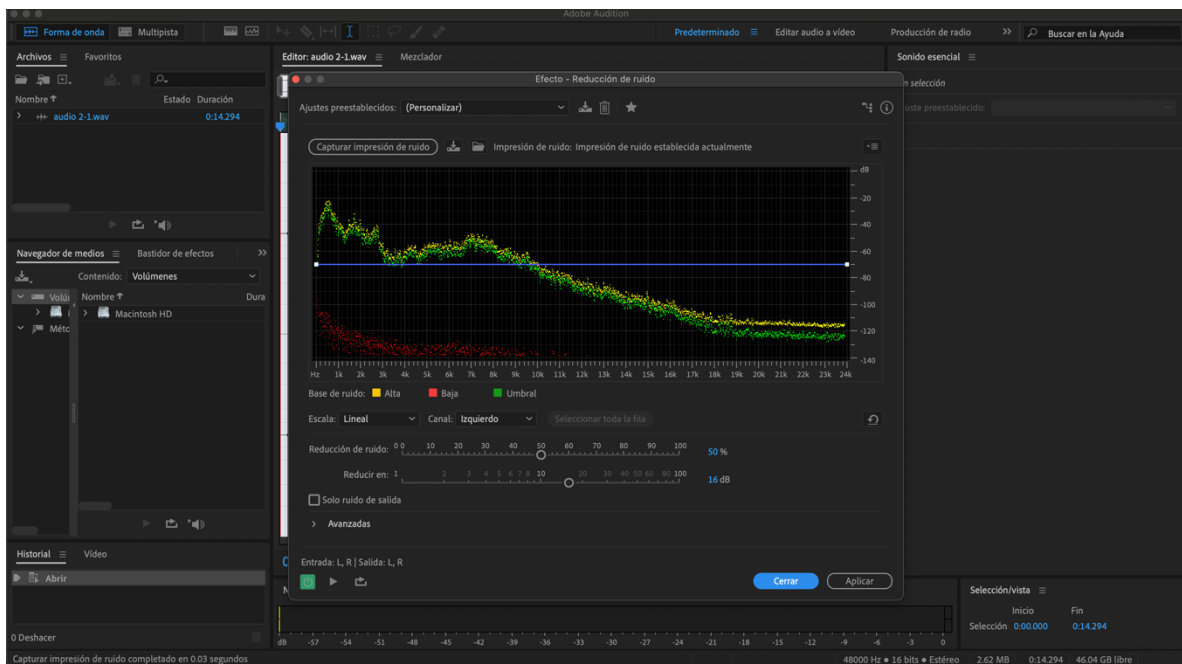
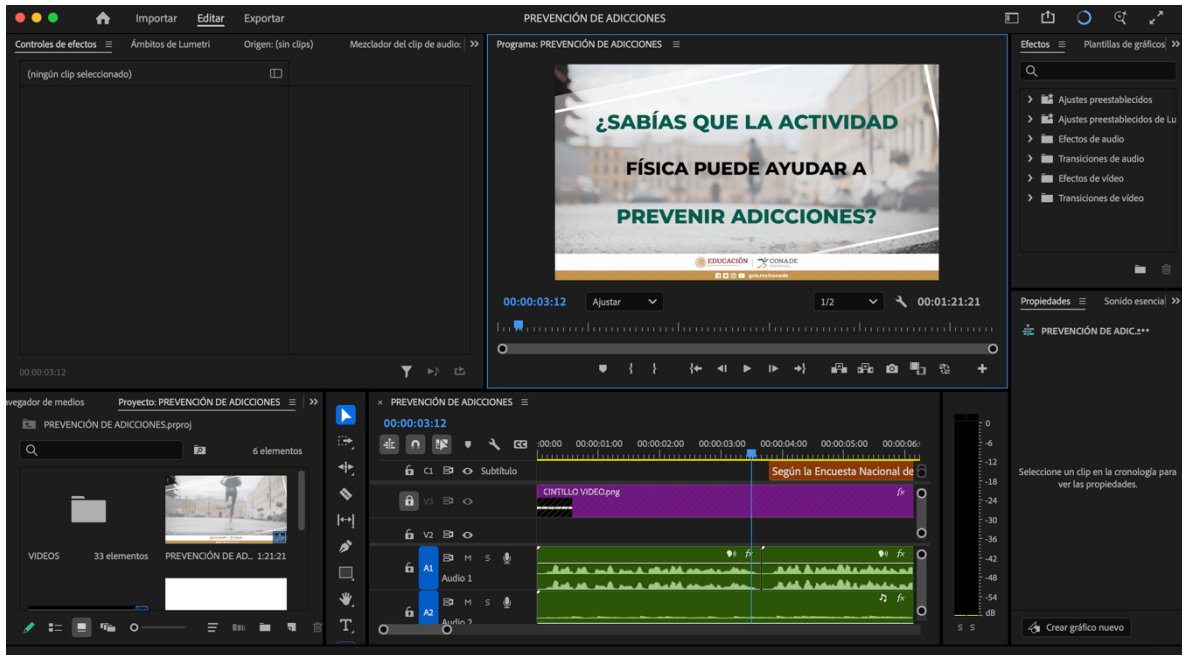
Actividades recreativas en tu entorno Te recomendamos algunas que puedes realizar en casa, al aire libre, en parques o en conjunto con amigos y familiares para que sea divertido. No olvides, lo más importante: ¡ACTÍVATE!



Sitio oficial de la Dirección de Activación Física y Recreación (DAFyR), donde se llevó a cabo la publicación, corrección y observaciones de diferentes materiales. Es un minisitio que se encuentra dentro del sitio web de la CONADE.



Presentación de la Semana Move 2024, donde se colocó información con referencia a los resultados del evento a nivel nacional.



Corrección del video Prevención de Adicciones, donde se reconstruyó el video. Se buscaron los clips originales y se corrigieron errores técnicos en los audios grabados.

REGISTRO DE PAUSAS ACTIVAS

Office Update Para mantenerse al día de las actualizaciones de seguridad, correcciones y mejoras, elija Buscar actualizaciones.

O15 26 de noviembre de 2024

PAUSAS ACTIVAS					CANTIDAD TOTAL DE GENTE ATENDIDA POR PAUSA ACTIVA		ACTIVIDADES REALIZADAS EN LAS PAUSAS ACTIVAS						
SEMANA	DÍA	SESIÓN	LUIS	XALLY	AARÓN	ERICK	SEMANA	DÍA	SESIÓN	LUIS	XALLY	AARÓN	ERICK
1	31 de octubre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA	SPY TRIPPER	SPY	ARROWHEAD	FEET ON THE FLOOR	1	31 de octubre de 2024	ACTIVIDAD FÍSICA CON MUSICALIZACIÓN	EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y COORDINACIÓN	EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y COORDINACIÓN	EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y COORDINACIÓN	EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y COORDINACIÓN
2	1 de noviembre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA	BELEBORN	TRAVELING THE GREAT WALL	ARABIAN	TRAIL DANCE	2	1 de noviembre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA	SIMÓN DICE	GIGANTES Y ENANOS	EL ARTE Y ENANOS	TOMA DE OBJETOS
3	4 de noviembre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA	EL BAILE DEL GORILA	EL BAILE DEL GORILA	EL BAILE DEL GORILA	EL BAILE DEL GORILA	3	4 de noviembre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA	EL BAILE DEL GORILA	BAILE EL ROCK DE LA CÁRCEL/NO LE PEGUE A LA NEGRA/DANZA DA MAOZINHA	BAILE OYE	BAILE LIVIN'LA VIDA LOCA
4	6 de noviembre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA	FORNIA BELLA	LEIFATIL	LOW	PROLATA	4	6 de noviembre de 2024	ACTIVIDAD FÍSICA CON MUSICALIZACIÓN	EJERCICIOS DE FUERZA	EJERCICIOS DE FUERZA	EJERCICIOS DE FUERZA	EJERCICIOS DE FUERZA
5	8 de noviembre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA	POREYAFÉ	SEMÁFORO	SANTOLIMÁN	MINUTOS DEL DÍA	5	8 de noviembre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA	SIMÓN DICE	MOVILIDAD GLOBOS	CAMINATA DINÁMICA	TRIVIA
6	11 de noviembre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA	ESTRADA ALIVE	LAMORONA	PELLUCAS	Y.M.C.A.	6	11 de noviembre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA	BAILE LA MACARENA	BAILE FOLLOW THE LEADER	BAILE Y.M.C.A.	
7	13 de noviembre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA					7	13 de noviembre de 2024	ACTIVIDAD FÍSICA CON MUSICALIZACIÓN				
8	26 de noviembre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA					8	26 de noviembre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA				

CANCIONES DE SESIÓN CONTROL DE PAUSAS ACTIVAS

Recuento: 2 50%

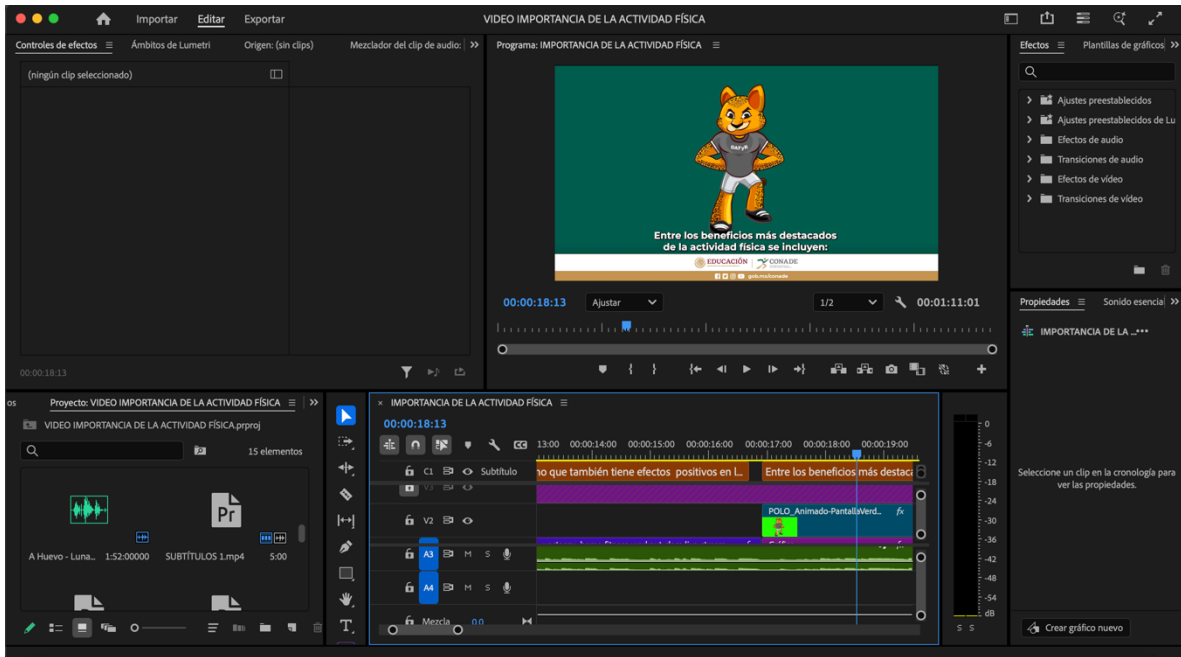
CONTROL DE IMPARTICIÓN DE PAUSAS ACTIVAS

SEMANA	DÍA	SUBDIRECCIÓN DE CULTURA FÍSICA			COMUNICACIÓN SOCIAL			SUBDIRECCIÓN DE CALIDAD PARA EL DEPORTE					
		LUIS	XALLY	AARÓN	ERICK	LUIS	XALLY	AARÓN	ERICK	LUIS	XALLY	AARÓN	ERICK
1	Jueves 31 de octubre de 2024	28				20							
2	Viernes 1 de noviembre de 2024			24				12					
	Lunes 4 de noviembre de 2024				20	6			30				
	Miércoles 6 de noviembre de 2024												32
	Viernes 8 de noviembre de 2024		22			8							19
3	Lunes 11 de noviembre de 2024						10			15			
	Miércoles 13 de noviembre de 2024											17	
	Viernes 15 de noviembre de 2024					7							
4	Miércoles 20 de noviembre de 2024			24				6		19			
	Viernes 22 de noviembre de 2024						4					45	
5	Martes 26 de noviembre de 2024												
	Jueves 28 de diciembre de 2024												

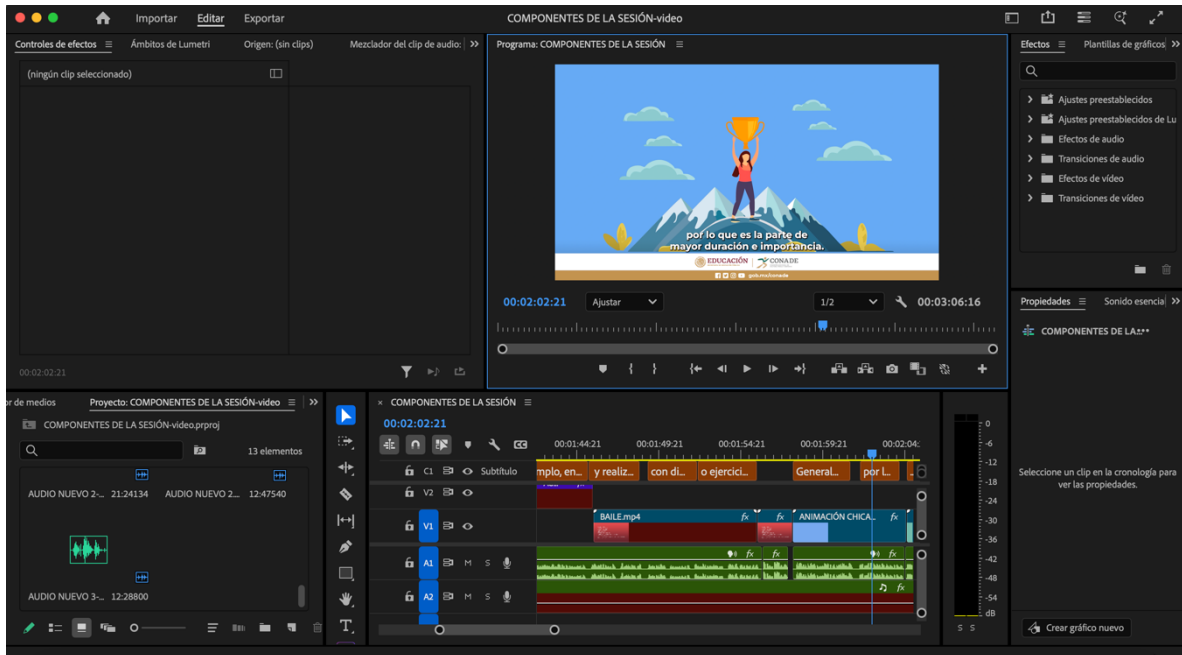
ACTIVIDADES REALIZADAS EN LAS PAUSAS ACTIVAS

SEMANA	DÍA	SESIÓN	ACTIVIDAD IMPARTIDA			
			LUIS	XALLY	AARÓN	ERICK
1	31 de octubre de 2024	ACTIVIDAD FÍSICA CON MUSICALIZACIÓN	EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y COORDINACIÓN	EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y COORDINACIÓN	EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y COORDINACIÓN	EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y COORDINACIÓN
2	1 de noviembre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA	SEMÁFORO	GLOBOS PASES	GIGANTES Y ENANOS	TOMA DE OBJETOS
3	4 de noviembre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA	EL BAILE DEL GORILA	BAILE EL ROCK DE LA CÁRCEL/NO LE PEGUE A LA NEGRA/DANZA DA MAOZINHA	BAILE OYE	BAILE LIVIN'LA VIDA LOCA
4	6 de noviembre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA	EJERCICIOS DE FUERZA	EJERCICIOS DE FUERZA	EJERCICIOS DE FUERZA	EJERCICIOS DE FUERZA
5	8 de noviembre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA	SIMÓN DICE	MOVILIDAD GLOBOS	CAMINATA DINÁMICA	TRIVIA
6	11 de noviembre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA		BAILE LA MACARENA	BAILE FOLLOW THE LEADER	BAILE Y.M.C.A.
7	13 de noviembre de 2024	ACTIVACIÓN RECREATIVA				

Registro de pausas laborales dentro de la CONADE.



Video Importancia de la Actividad Física, donde se buscaron los clips necesarios para su formación, al igual que el manejo del audio.



Video Componentes de la Sesión, donde se usaron imágenes hechas en Adobe Illustrator para complementar el video. De la misma forma, se trabajó con el audio y se buscaron clips para su formación.



NO. VIDEO Y TITULO	PUNTOS DE TOMA DE INFORMACION	GUION
VIDEO 1: BIENVENIDA	<p>Introducción</p> <p>Justificación</p> <p>Objetivos</p> <p>Objetivo general</p> <p>Objetivos específicos</p>	<p>¡Bienvenidos a la Guía para Promotores de Activación Física y Recreación!</p> <p>Dentro de ella podrás encontrar herramientas que te permitirán conocer los conceptos clave sobre la cultura física como: la actividad física, la recreación y el predeporte, los principios metodológicos para estructurar las sesiones de manera pedagógica, así como programar adecuadamente los contenidos para la atención general de la población mexicana.</p> <p>El objetivo de esta guía es fortalecer las capacidades de los promotores de Activación Física para diseñar e implementar programas que impulsen a la actividad física regular, fomentando los hábitos saludables como: alimentación adecuada, descanso y una actividad física regular que mejore la calidad de vida de las personas.</p>
VIDEO 2: EL ROL DEL PROMOTOR DE ACTIVIDAD FISICA	<p>Rol del promotor de Actividad Física</p> <p>¿Qué es ser una persona activa?</p> <p>¿Qué es ser una persona inactiva?</p>	<p>El promotor de Actividad Física abarca diversas responsabilidades, las cuales incluyen motivar la participación, garantizar la seguridad y promover el bienestar integral.</p> <p>Además, su rol es:</p> <p>Facilitar la práctica física,</p> <p>Ser un profesional de la salud</p> <p>Motivar y ser un líder comunitario</p> <p>Creador de un ambiente seguro</p>

VIDEO 1: BIENVENIDA



ESCENA	VOZ EN OFF	CONTENIDO VISUAL
1		Presentación con fondo de la plantilla de presentación oficial color vino. Se mostrarán en el centro de forma horizontal los logotipos oficiales [Educación y CONADE]. Se quedará en pantalla de 2 a 3 segundos.
TRANSICION		Se hará un alejamiento, de modo que los logos queden en la parte superior central de la pantalla.
2	Guía para Promotores de Activación Física y Recreación	Aparecerán las palabras Guía para Promotores de Activación Física y Recreación en el centro de la pantalla.
TRANSICION		Transición en flash blanco.
3	MASCOTA: ¡Hola, mi nombre es Polo! Dentro de esta guía podrás encontrar herramientas que te permitirán conocer los conceptos clave sobre la cultura física como:	El fondo será una pared blanca con el logotipo de CONADE en el centro. Se pondrá un piso con zoclo de color beige claro. La mascota aparecerá en plano general.
TRANSICION		Transición en flash blanco. Se mostrarán de forma ilustrativa y en pantalla completa; sin movimiento. Se presentarán de forma que, por cada uno que aparezca, se quedarán en pantalla por un lapso de 5 segundos. Posteriormente, se hará el cambio de concepto.
4	MASCOTA: La actividad física,	Persona saltando la cuerda. Persona haciendo una lagartija. Una persona meditando. Persona escalando un muro.

Estructura de los guiones para los videos animados de la Guía para Promotores de Activación Física y Recreación



Educación
Secretaría de Educación Pública



CONADE
COMISIÓN NACIONAL DE
CULTURA FÍSICA Y DEPORTE



Educación
Secretaría de Educación Pública



CONADE
COMISIÓN NACIONAL DE
CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

GUÍA PARA PROMOTORES DE ACTIVACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

Propuesta para intro de los videos de la Guía para Promotores de Activación Física y Recreación, tomando en cuenta elementos gráficos oficiales.



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

CONADE
COMISIÓN NACIONAL DE
CULTURA FÍSICA Y DEPORTE



LA COMISIÓN NACIONAL
DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE
OTORGA EL PRESENTE

RECONOCIMIENTO

A

**LEONARDO DANIEL
VELASCO LOPEZ**

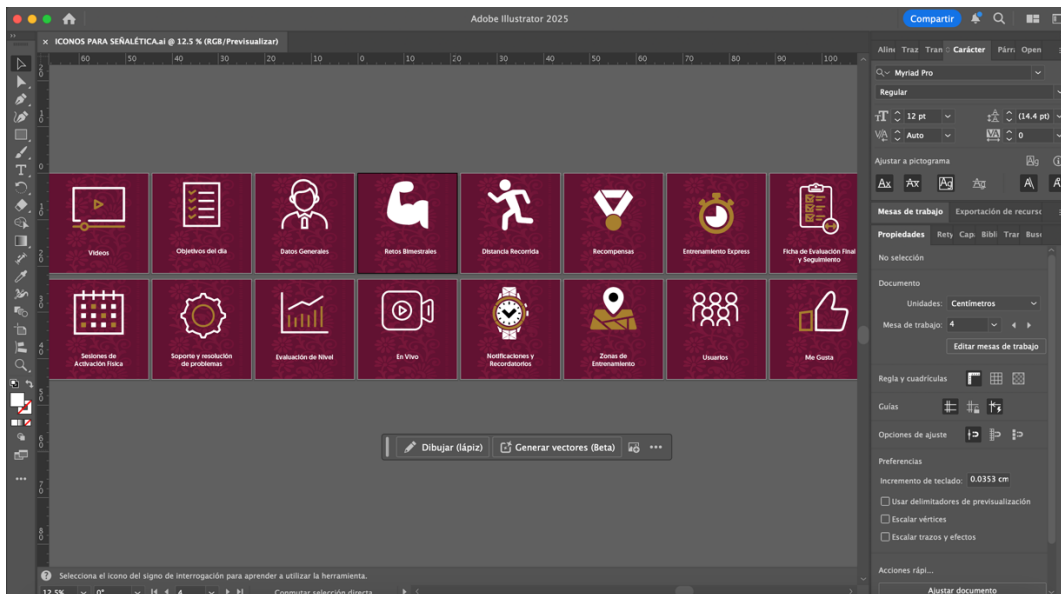
Por su distinguida asistencia en el Curso Metodología en los Ejes
rectores de la Cultura Física “De la teoría a la práctica”
durante los días 9 y 10 de diciembre del 2024.

LUIS EMIR DELINT ARMENGOL
DIRECTOR DE ACTIVACIÓN FÍSICA
Y RECREACIÓN DE LA CONADE

Ciudad de México, 10 de diciembre de 2024



Con el cambio de administración, se rediseñó el estilo de diplomas dentro de la CONADE. Estos se entregaron para la segunda presentación del Curso Metodológico Aplicada en los Ejes Rectores de la Cultura Física “de la teoría a la práctica”. Este diseño se entregó de forma digital.



Diseño de íconos para lanzar una propuesta de App de la DAFyR, donde se trabajó con los colores institucionales y el diseño entregado por parte de la dirección.



Propuesta final para ícono de la App, donde se usó a la mascota de la dirección como la imagen central, acompañado de la palabra clave *¡ACTÍVATE!*



Propuestas de playeras para la Jornada por la Paz. Su diseño fue modificado, esto debido a la actualización de los logos oficiales. No obstante, se respetaron la cantidad de elementos gráficos dentro de la playera.

ACTÍVATE, PONTE PILA CON CONADE

Propuesta de background, donde hacen alusión a la Jornada por la Paz. Su diseño se conservó y se mando a imprimir.





SEMANA NACIONAL DE CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

Inicio Inserir Dibujar Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Revisar Vista Grabar Acrobat

Buscar en presentación

Compartir

Pegar Nueva diapositiva Restablecer Sección

Convertir a SmartArt Imagen Cuadro de texto Organizar Estilos rápidos Crear PDF y compartir vínculo

3

SEDE: ZÓCALO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

FECHA: 6 DE ABRIL DE 2025

SUPERFICIE DE 46, 800 m² (195 m x 240 m)

4

DIFUSIÓN

CONADE

Publicación de material audiovisual, la cual consistirá en la realización de un video, el cual será utilizado para la promoción de la actividad deportiva, la cual se realizará durante un mes antes de la fecha a realizar. Este se realizará durante un mes antes de la fecha a realizar.

Publicación de forma impresa, la cual consistirá en la publicación de folletos, revistas, periódicos y otros materiales impresos, los cuales serán distribuidos en la ciudad de México y en otros puntos de la semana nacional.

DEPORTE

5

CONADE

La publicación de cada contenido audiovisual y publicación digital serán distribuidos de la siguiente forma, se presentarán los roles que se usaron para hacer a color esta estrategia.

CONTENIDO AUDIOVISUAL PUBLICACIÓN DIGITAL

Haz clic para agregar notas

Diapositiva 3 de 26 Español (México) Accesibilidad: es necesario investigar

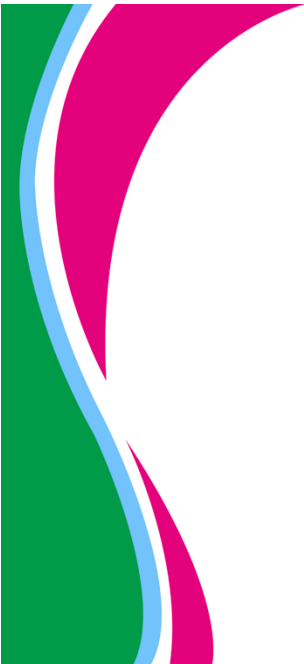
Notas Comentarios 96%



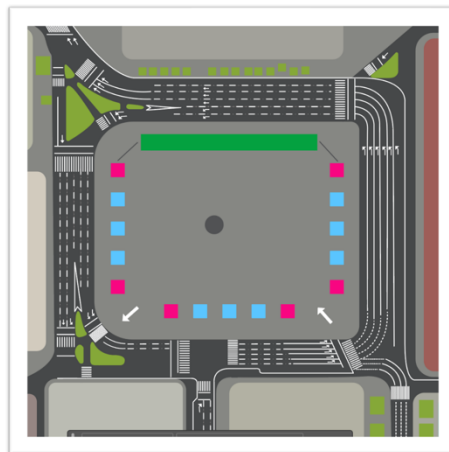
La estrategia análoga será otra vía de difusión, la cual se llevará a cabo de la siguiente forma: usar espectaculares, carteles, anuncios en transportes públicos.

Se deberán cumplir con los requisitos para su colocación en los diferentes sitios públicos disponibles, siendo lugares concurridos el foco de la colocación del material publicitario.

El objetivo es llegar a más público que no frecuenta el uso de redes sociales.

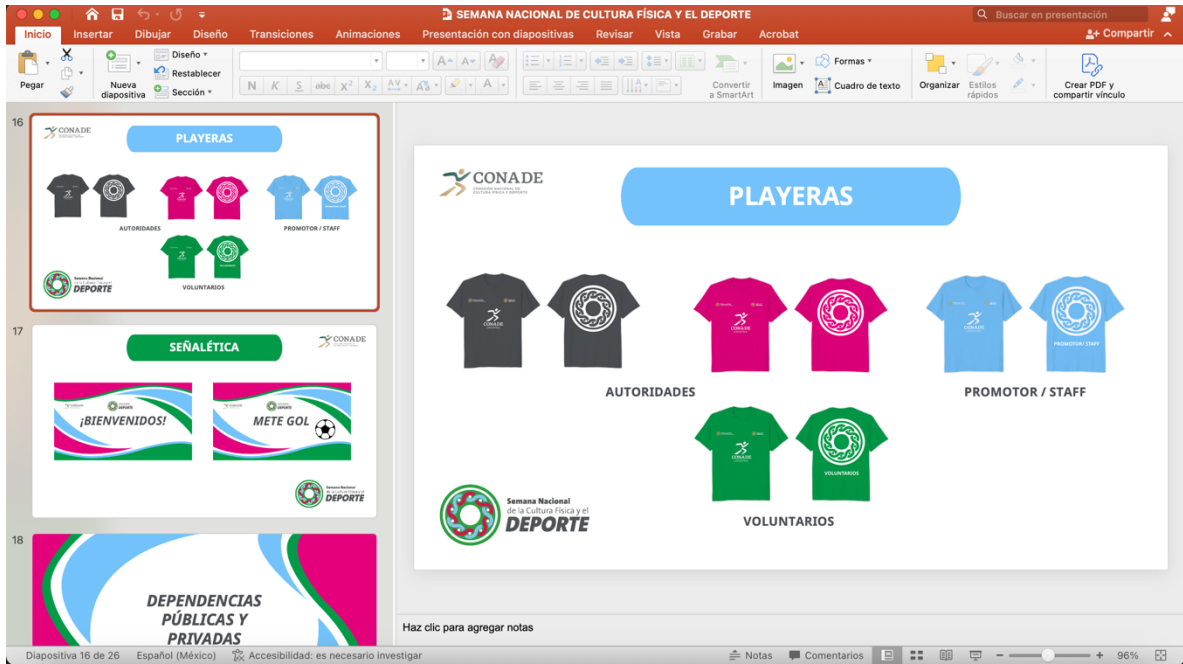


Catedral Metropolitana de México



Palacio Nacional





SEÑALÉTICA





TEMPLATE PRINCIPAL

Especificaciones:

Back: 3.50 m. x 20 m.

Faldón: 1.40 m. x 20 m.



Se trabajaron con diferentes presentaciones para la DAFyR, donde se realizó el diseño para su presentación. Dependiendo el evento, se usaron sus elementos gráficos oficiales. Dentro de ellas se fueron presentando propuestas de playeras, backgrounds, vallas, señalética, además de un pequeño layout del Zócalo de la CDMX.



Gobierno de México

Educación
Secretaría de Educación Pública



100 Días

Línea de Acción de Activación Física



100 Días DAFyR (003) (002)_PRESENTACIÓN

Inicio Insertar Dibujar Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Revisar Vista Grabar Acrobat

Pegar Nueva diapositiva Restablecer Sección

Convertir a SmartArt Imagen Formas Cuadro de texto Organizar Estilos rápidos Crear PDF y compartir vínculo

3 Línea Acción de Activación Física

- El 14 de Noviembre se realizó el lanzamiento de la Línea de Acción de Activación Física en el INEC.
- El 14 de Noviembre se realizó el lanzamiento de la Línea de Acción de Activación Física en el INEC.
- El 14 de Noviembre se realizó el lanzamiento de la Línea de Acción de Activación Física en el INEC.

4

5 Sistema Penitenciario Federal

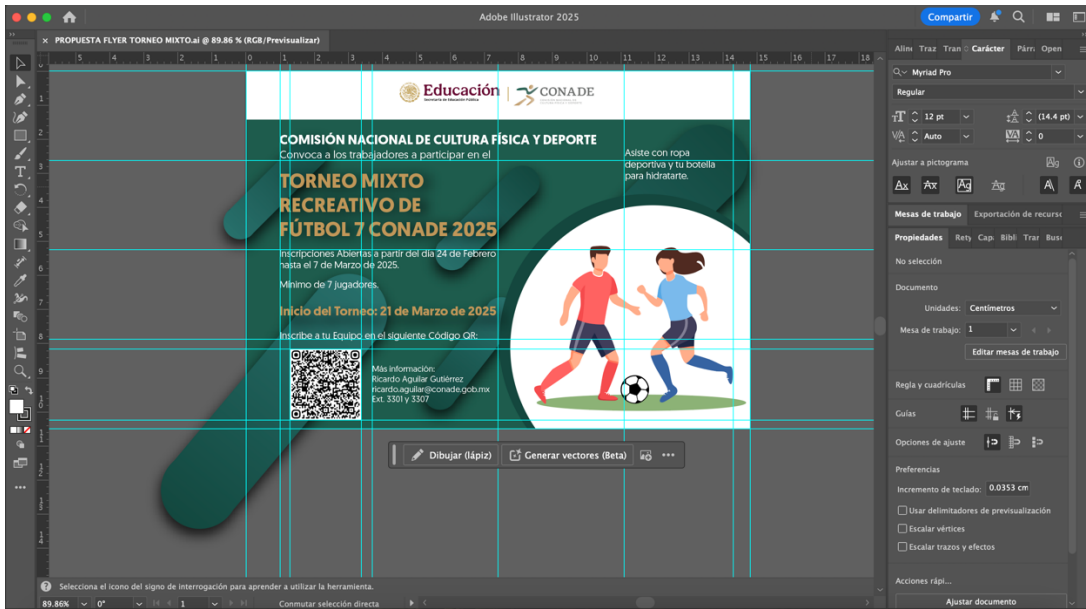
- Inicio del proceso de implementación del Sistema Penitenciario Federal.
- Inicio de la Línea de Acción de Activación Física en el Sistema Penitenciario Federal.
- Total de 100 atenciones.

Haz clic para agregar notas

Diapositiva 4 de 7 Español (México) Accesibilidad: es necesario investigar

Notas Comentarios 102%

Se trabajó con una presentación que estaba dirigida para el Subdirector de Cultura Física, donde se mostraba el objetivo y los datos que la DAFyR estaba consiguiendo para poder seguir mejorando y fortaleciendo la labor de llevar a las diferentes comunidades el desarrollo de una activación física. Se me encomendó este labor de diseño para que su presentación sea más fácil de entender y visualmente más atractiva.



Diseño de flyer digital, anunciando el Torneo Mixto Recreativo de Fútbol 7 CONADE 2025. Su publicación se lanzó a través de la Dirección de Planeación y Tecnologías en la Información, vía correo electrónico.

The image shows a Microsoft Word document titled "GUIONES" with a blue ribbon at the top. The ribbon includes tabs for "Inicio", "Insertar", "Dibujar", "Diseño", "Disposición", "Referencias", "Correspondencia", "Revisar", "Vista", and "Acrobat". The "Inicio" tab is active, showing font settings (Geomanist, size 14) and paragraph alignment options. The document content is centered and includes the following text:

GUIONES

- **SEMANA NACIONAL 2025**

¡Es momento de ponernos las pilas!

Del 1 al 7 de abril, México se pone en acción con la Semana Nacional de la Cultura Física y el Deporte 2025. ¡Y tú no puedes quedarte fuera!

El magno evento anual que promueve la actividad física, el deporte y hábitos de vida saludables.

Mantente al pendiente de las redes sociales de la CONADE y de las actividades que el Instituto del Deporte de tu estado tenga preparadas para ti.

Lleva a tu familia y amigos, diviértete y sobretodo, recuerda lo más importante...¡ACTIVATE!

- **JORNADAS POR LA PAZ**

Atención (Inserte estado),

Te invitamos a participar en las Jornadas por la Paz.

A través de divertidas actividades recreativas, deportivas, culturales y educativas, fomentamos valores como la solidaridad, el respeto y la inclusión.

Mantente al pendiente de las actividades continuas que se estarán realizando de viernes a domingo en las siguientes Zonas de Paz en tu localidad.

Porque la paz no es solo un deseo, ¡es una acción! Súmate a las Jornadas por la Paz y juntos hagamos la diferencia.

At the bottom of the window, the status bar shows "Página 1 de 4", "1351 palabras", "Español (España)", "Accesibilidad: todo correcto", "Concentración", and a zoom level of "110%".

Se trabajaron en dos guiones concisos y directos para dos videos. Uno dirigido como video invitación por la Semana Nacional de la Cultura Física y el Deporte 2025, el segundo para la participación de la población y la información sobre la Jornada por la Paz.

PROPUESTAS VIDEOS INFANTILES

Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Acrobat Compartir

Calibri (Cuerp... 12 A A A A Pegar Estilos Panel de estilos Crear PDF y compartir vínculo Solicitar firmas

VIDEO 1 PRESENTACIÓN

En el video se plantea presentar a Polo junto con todos sus amigos animales, donde el mensaje sea invitar a los niños y a sus padres a hacer las actividades que van a encontrar en los siguientes videos. La función de los amigos de Polo será acompañarlo (uno por cada video) para darle un acompañamiento y un sentido, dependiendo de desafío que se haga. La función del animal por video será por sus habilidades.

VIDEO 2 SALTOS DE RANA

Se plantea hacer que los chicos aprendan a agacharse y a saltar en su lugar, de modo que puedan divertirse mientras desarrollan un aprendizaje físico y visual. El animal que acompaña a Polo será una rana.

VIDEO 3 BAILE

Se plantea una sesión de baile con Polo y un loro como su acompañante. El objetivo será que los niños puedan desenvolverse mientras escuchan la música y aprenden a moverse al ritmo de la música.

VIDEO 4 CAMINATA

Se plantea un video de exploración dentro de casa, acompañados por uno de sus padres, con el fin de caminar y localizar diferentes habitaciones y diferentes objetos o muebles. El animal de compañía para este perro será un perro.

VIDEO 5 IMITACIÓN

A través de este video, se plantea seguir el ritmo y acciones que Polo y el animal de compañía de este video, el cual será un mono. El objetivo será que aprendan a identificar zonas del cuerpo como: Cabeza, Rodillas, Espalda, Pies, Cintura y Hombros. Se irá incrementando la velocidad conforme se vaya avanzando. Se hará un total de 3 veces.

VIDEO 6 REPELIDOS

Página 1 de 2 597 palabras Español (España) Accesibilidad: todo correcto Concentración 110%

Propuestas para videos animados, dirigidos al público infantil, con el objetivo de promover la activación física desde edades infantiles.