

**LAS ACTIVIDADES RECREO DEPORTIVA COMO MEDIO PARA EL APRENDIZAJE  
DEL LIDERAZGO Y EL TRABAJO EN EQUIPO EN HABITANTES DE LA LOCALIDAD  
DE SUBA**

**Libardo Andrés Galindo Ávila**

**Para optar para el título Cultura Física Deportes y Recreación**

**Asesor: Carmen Victoria Forero Cárdenas**

**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS**

**Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación**

**Creación de empresa**

**Bogotá D.C**

**2018**

## Tabla de contenido

<b>Tabla de contenido.....</b>	<b>i</b>
<b>Lista de Ilustraciones.....</b>	<b>i</b>
<b>Lista de Anexos .....</b>	<b>i</b>
<b>Resumen.....</b>	<b>ii</b>
<b>Resumo.....</b>	<b>iii</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>4</b>
<b>Descripción del problema.....</b>	<b>5</b>
<b>Justificación.....</b>	<b>9</b>
<b>Objetivos .....</b>	<b>10</b>
<b>Objetivo general.....</b>	<b>10</b>
<b>Objetivos específicos .....</b>	<b>10</b>
<b>Marco teórico .....</b>	<b>11</b>
<b>Metodología .....</b>	<b>13</b>
<b>Resultados.....</b>	<b>16</b>
<b>Conclusiones, aportes y recomendaciones .....</b>	<b>18</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>20</b>

## Lista de Ilustraciones

<b>Ilustración 1. Ubicación .....</b>	<b>7</b>
<b>Ilustración 2. Mapa político de la localidad Suba .....</b>	<b>8</b>

## Lista de Anexos

<b>Anexo A. Base de datos.....</b>	<b>Documento 2</b>
<b>Anexo B. Fotografías.....</b>	<b>Documento 2</b>

## Resumen

El siguiente documento es propuesto para dar a conocer el proceso desarrollado en la pasantía social realizada en el Centro de Proyección Social de Suba, en el cual intervienen cuatro poblaciones desde niños hasta adultos, en su gran mayoría jóvenes pertenecientes a, Fundación AVIPAZ, Colegio Nicolás Buenaventura, Fundación Hogares de Solidaridad y Escuela de Fútbol Real Compartir. Dicho proceso con el fin de mejorar el liderazgo y el trabajo en equipo por medio de actividades recreo deportivas. El proceso se lleva a cabo por medio de actividades propuestas que se enfocan en el trabajo grupal, esto teniendo en cuenta las diferentes actividades desarrolladas en cada uno de los espacios a intervenir y apoyándose en las mismas. En cuanto a los resultados, se puede evidenciar un cambio positivo en el desarrollo de estas habilidades, esto luego de realizar la evaluación correspondiente en cada uno de los grupos al finalizar el proceso.

**Palabras claves:** Actividades recreo deportivas, Liderazgo, Trabajo en equipo, Suba, Jóvenes.

### **Resumo**

Propõe-se o seguinte documento para divulgar o processo desenvolvido no estágio social realizado no Centro de Projeção Social de Suba, que envolve quatro populações desde crianças até adultos, a maioria jovens de Fundación AVIPAZ, Colegio Nicolás Buenaventura, Fundación Hogares de Solidaridad e Escuela de Fútbol Real Compartir. Este processo, a fim de melhorar a liderança e trabalho em equipe através de atividades esportivas recreativas. O processo é realizado por meio de atividades propostas que enfocam o trabalho em grupo, levando em conta as diferentes atividades desenvolvidas em cada um dos espaços para intervir. Com relação aos resultados, pode-se evidenciar uma mudança positiva no desenvolvimento dessas habilidades, após de avaliar cada um dos grupos ao final do processo.

**Palavras chaves:** Atividades esportivas recreativas, Liderança, Trabalho em equipe, Suba, Juventude.

### **Introducción**

El siguiente proyecto se realiza por medio de la pasantía social en la localidad de Suba de la mano con el Centro de Proyección Social de dicha localidad, en la cual se contará para este proyecto con niños, jóvenes y adultos de los barrios La Gaitana, Compartir, Las Mercedes y Tibabuyes.

Es fundamental tener en cuenta vivimos en un entorno donde se prima el bien individual antes que el bien común, lo cual hace que nuestros niños y jóvenes crezcan en un ambiente donde prefieren alcanzar objetivos individuales antes que los objetivos grupales esto conllevando a que la sociedad este desunida y no tenga claro su rumbo. Por esto es tan importante que los niños y jóvenes crezcan desarrollando de la manera más óptima habilidades tales como el liderazgo y el trabajo en equipo, puesto que en el futuro ellos serán los responsables de guiar esta sociedad.

Para lograr que dichas habilidades sean aprendidas se poseen herramientas tales como el deporte y la actividad física, gracias a estos se logran alcanzar valores tanto sociales como personales, en los que se encuentran, respeto a los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social, creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina (Ramírez, 2004). Y además de esto podemos decir que gracias al deporte se evidencia la habilidad de liderazgo que conlleva a que el grupo trabaje hacia un objetivo conjunto y este a su vez sea un motivante para la práctica del mismo. Puesto que la motivación será un factor principal para la adherencia a la práctica, se escoge esta herramienta ya que:

“El deporte es una actividad social importante que satisface las necesidades lúdicas de los niños y jóvenes junto a su afán competitivo; el cual genera valores tales como el entusiasmo, lucha apasionada, sentido de convivencia, afanes socializadores, trabajo en equipo y labor comunitaria entre otros”  
(Moreno, 2009, p. 137).

Debido a lo anterior con este proyecto se buscará que los niños y jóvenes logren un aprendizaje en el liderazgo y el trabajo en equipo por medio de actividades recreo deportivas.

### **Descripción del problema**

La ciudad de Bogotá está dividida en un total de veinte localidades, entre ellas se encuentra Suba, localidad número once la cual está ubicada en el extremo noroccidental de la ciudad y limita por el norte con el municipio de Chía, por el sur con la localidad de Engativá, por el Oriente con la localidad de Usaquén y por el occidente con el municipio de Cota.

Según la ficha local de Suba (2016) “La localidad cuenta con un total de 1.250.734 habitantes, convirtiéndola así en la localidad con mayor cantidad de habitantes de la ciudad y representando el 15,7% de la población total de Bogotá” (p.2). Debido a lo anterior se presenta no son solo personas nacidas en Bogotá, sino también pertenecientes a diversas zonas del país, esto provocando que sus costumbres se sumen a las de otras poblaciones generando la pluriculturalidad (Alcaldía local de Suba, 2013)

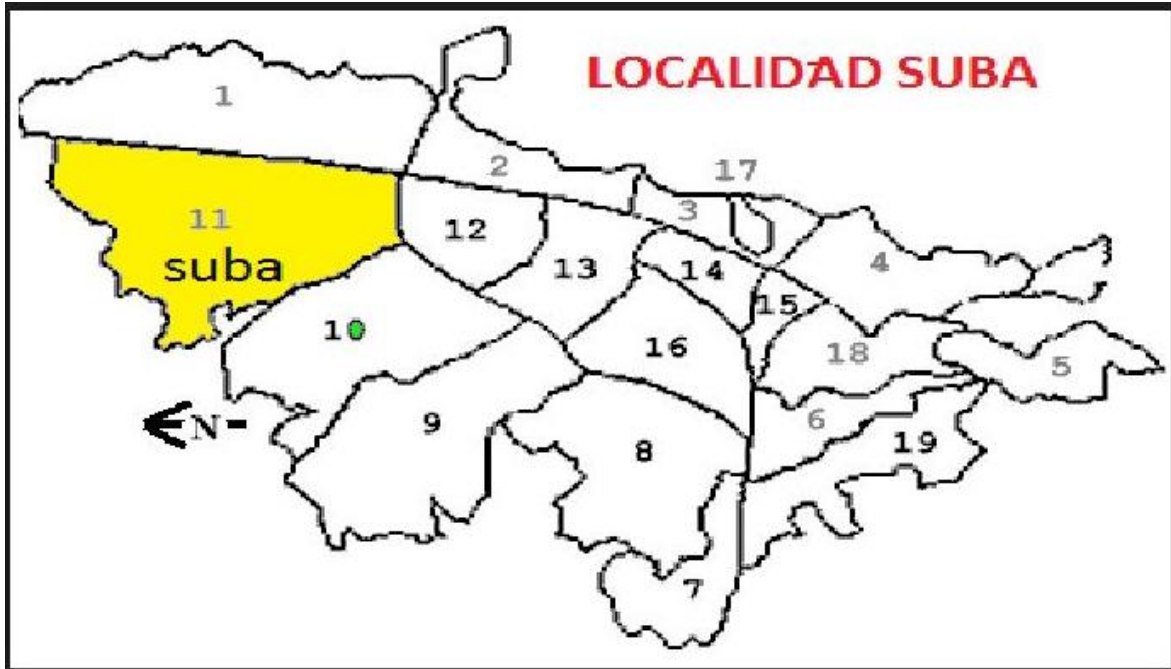
Según la ficha local de Suba ( 2016) “la localidad esta categorizada en el estrato bajo

(estratos 1, 2 y 3)” (p.2), esto apoyado en la observación de las poblaciones a intervenir por medio del centro de proyección social, también notando que estas personas carecen de una habilidad de liderazgo, la cual según la ficha local de Suba (2016) es una de las problemáticas identificadas, donde se dice que hay una “Mínima cantidad de gestores culturales independientes que lideran industrias culturales y procesos de emprendimiento y desarrollo económico” (p.3), la cual es pieza fundamental para el desarrollo no solo de la localidad sino también de la ciudad, además de otras habilidades tales como el trabajo en equipo y la comunicación. Sumado a que otros factores negativos como la violencia o los bajos recursos generan que la sociedad no logre alcanzar un desarrollo óptimo y así no se obtenga una mejor calidad de vida.

Debido a esto se busca que mediante este proyecto la población mejore su calidad de vida mediante la intervención de uno de los factores negativos ya mencionados, para así lograr que las personas entiendan cual puede ser su rol e importancia dentro de la comunidad al mejorar el liderazgo y el trabajo en equipo. El primero definido como “el proceso de influir en las personas para encauzar sus esfuerzos hacia la consecución de una meta o metas específicas” (Kotter, 2006, p. 65).

Para la definición del trabajo en equipo tomamos el concepto dado por Gómez (2006) quien dice que "es un conjunto de personas que poseen destrezas y conocimientos específicos, que se comprometen y colocan sus competencias en función del cumplimiento de una meta común" (p.2).

Ilustración 1. Ubicación



*Nota:* Delgado, N. (2014, sábado, 19 de julio de). Mi localidad: Suba: Mapa y ubicación de la localidad de suba. Retrieved from

<http://tareainformaticocalidad.blogspot.com/2014/07/mapa-ubicacion-e-historia-de-la-19.html>



**Ilustración 2. Mapa político de la localidad Suba**



*Nota:* Blanco, L. O. (2013, jueves, 12 de septiembre de). Suba me espera: Localidad 11 de la bella capital. Retrieved from <http://subameespera.blogspot.com/2013/09/localidad-11-de-la-bella-capital.html>

### **Justificación**

Para comprender por qué surge la idea de este proyecto es de vital importancia conocer la misión de la Universidad Santo Tomás ya que al comprenderla se puede dar un claro panorama de la intensión plasmada en ella, esto gracias a que está inspirada en el pensamiento de Santo Tomas de Aquino el cual busca:

“Promover la formación integral de las personas, en el campo de la Educación Superior, mediante acciones y procesos de enseñanza-aprendizaje, investigación y proyección social, para que respondan de manera ética, creativa y crítica a las exigencias de la vida humana y estén en condiciones de aportar soluciones a la problemática y necesidades de la sociedad y del país” (Estatuto Orgánico, 2018).

Además, para la facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomas se tienen diversas opciones de grado, entre las cuales se encuentra la proyección social. Está tomando gran importancia gracias a la misión de la Universidad, la cual no solo pretenden que se realice proyección social, si no también le da gran importancia a la formación integral de sus futuros egresados.

Por esto es que esta opción de grado es de tanta importancia, ya que gracias a ella se evidencia lo propuesto y desarrollado a lo largo de la carrera con el pensamiento humanista que caracteriza a la Universidad, además esto de la mano de los centros de proyección social. Los cuales tienen como objetivo:

Establecer y articular procesos permanentes de interacción con el Estado, la

empresa y la sociedad desde un ejercicio de corresponsabilidad social, en procura de la transformación sociocultural, la convivencia, la justicia social y la paz, por medio del intercambio y apropiación del conocimiento. (Universidad Santo Tomás, 2018)

Teniendo en cuenta dicho objetivo y los objetivos propuestos por las fundaciones participantes en el proyecto, se establece que es pertinente lo planteado en el presente proyecto teniendo la relevancia e importancia necesaria para así lograr cumplir con aspectos propios de cada población a intervenir y además alcanzar el objetivo propuesto en este proyecto.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Desarrollar y ejecutar un proyecto que mejore el liderazgo y el trabajo en equipo por medio de actividades recreo deportivas en los niños, jóvenes y adultos de la localidad de Suba.

### **Objetivos específicos**

Realizar actividades recreo deportivas encaminadas a mejorar el aprendizaje del liderazgo y el trabajo en equipo.

Promover la actividad física como medio para optimizar habilidades comunicativas, como el escucha, el comunicarse claramente y el participar activamente.

Ejecutar un plan de acción que motive a la participación activa de los participantes.

Mantener y maximizar las relaciones inter personales de la comunidad, generando un ambiente de esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre.

Generar un contexto de aprendizaje reciproco donde prima la persona.

### **Marco teórico**

Para entender como las actividades físicas, recreativas y deportivas puede llegar a enseñar habilidades o valores sociales para sus participantes hay que entender que el ser humano dentro de su ciclo de vida pasa por ciertas etapas de desarrollo:

“Se tienen etapas bio-psico-sociales del desarrollo humano, las cuales están agrupadas en cuatro etapas, Etapa prenatal (desde la gestación hasta el nacimiento); Etapa formativa, está dividida a su vez (niñez: de 0 a 11 años) y (adolescencia: de 12 a 17 años); Etapa laboral, dividida en (Juventud: de 18 a 24 años) y (Adulthood: de 25 a 64 años); Por último etapa jubilar, (Etapa dorada: de 65 a 74 años) y (Etapa platino: de 75 a más de 95 años” (Mansilla, 2000, p.11).

Específicamente nos centraremos en el desarrollo de las etapas formativa y laboral, ya que estas serán el foco del proyecto a continuación. Además de esto tendremos en cuenta un factor determinante para la adherencia a la actividad el cual es tratado por Vidarte, J. (2011) “Bogotá es el lugar donde se reportan datos como que el 20% de los adolescentes es sedentario, el 50% irregularmente activo, el 19% regularmente activo y el 9,8% activo” (p.211). Gracias a estos datos tenemos un panorama que nos

muestra que es necesario que los jóvenes comiencen a pensar que la actividad física no solo es un medio para estar más saludables, para divertirse, sino que también se empiece a mostrar su papel social en el cual las habilidades y valores que se aportan sean un determinante para así aumentar la participación de los jóvenes en las actividades.

Por esto es de gran importancia que las actividades a realizar sean acordes con la etapa de desarrollo, puesto si bien la actividad física, recreativa y deportiva es adecuada para realizarse con cualquier población hay que tener unas consideraciones específicas, una de esas especificaciones es plantear que para los niños se deba trabajar las habilidades básicas motoras que “son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen de la evolución humana” (Prieto, 2010, p.1). Dichas habilidades son importantes para el desarrollo integral de los niños, puesto son acciones básicas y fundamentales en el crecimiento y desarrollo de los niños, algunos de estos movimientos son “desplazamientos, lanzamientos, giros, saltos, recepciones” (Prieto, 2010, p.1).

Por otro lado, para los adolescentes se deben realizar actividades que no solo los motiven, sino que también contribuyan a utilizar su tiempo libre o de ocio, Nuviala (2003) afirma que “En este tiempo es en donde la sociedad debe intervenir para facilitar la ocupación del niño, en actividades que favorezcan su desarrollo integral” (p.1). Si bien es importante que ocupen su tiempo realizando actividades físicas también es de vital importancia que se tengan algunas recomendaciones a la hora de realizarla, así:

“a) se debe prescribir la actividad física por grupos poblacionales, es decir, de 5 a 17 años, de 18 a 64 años y mayores de 65 años; b) el tiempo mínimo deberá ser de 60 minutos acumulables por día para los dos primeros rangos de edad y para los mayores de 65 años 150 minutos acumulables a la semana; c) los niveles de exigencia serán entre moderados y vigorosas y lo más recomendable es que la frecuencia de práctica sea diaria” (Vidarte, 2011, p.212).

Con lo anterior buscando que el desarrollo de los niños y niñas sea el más óptimo para así lograr que la actividad física sea tenida en cuenta no solo como medio para mejorar las capacidades físicas sino también como un medio para el aprendizaje de habilidades y valores sociales que contribuyan a la formación integral de todas las personas.

### **Metodología**

Para la ejecución del proyecto se realizaron sesiones enfocadas al liderazgo y el trabajo en equipo, esto respetando los trabajos específicos de cada población, Fundación AVIPAZ, Colegio Nicolás Buenaventura, Fundación Hogares de Solidaridad y Escuela de futbol Real Compartir, de la siguiente manera:

Fundación AVIPAZ, para el cumplimiento del proyecto se utilizaron los días martes con la participación de 14 jóvenes y adultos entre 18 y 40 años que se encuentran en rehabilitación de sustancias psicoactivas. Estas personas entre las múltiples actividades realizadas por la fundación tienen un espacio para la práctica deportiva, la cual se utilizó para el desarrollo del proyecto.

Dicha práctica deportiva está enfocada a jugar fútbol sala puesto que tienen acceso al escenario deportivo y al material necesario para su práctica, en este espacio y respetando sus gustos por el fútbol sala se implementaron actividades donde los participantes debían realizar algunos retos grupales enfocados al liderazgo y el trabajo en equipo.

Dichas actividades sirvieron como ante sala al juego mismo, ya que se realizaron antes de la misma, entre las actividades encontramos una metodología experiencias, la cual fue fundamental para que los participantes luego de realizar cada reto o actividad propuesta logaran entender el significado y la importancia de cada reto, esto hablando de cada una de las etapas y de sus percepciones frente a la actividad, además de ser guiados al entendimiento y comprensión del liderazgo y el trabajo en equipo.

En el Colegio Nicolás Buenaventura se contó con dos grupos diferentes, estos el curso 901 J.M (33 alumnos) y el 903 J.M (33 alumnos), los cuales fueron intervenidos los días miércoles, cada uno en sus clases respectivas. El primer grupo se intervino en la clase de educación física donde se realizaron actividades tales como pre deportivos asociados a las temáticas a desarrollar en la malla curricular, estas actividades siempre fueron enfocadas a un trabajo grupo con un líder escogido por ellos mismo, esto con la intención de darse cuenta de la importancia de tener una persona que los guiara y el como el trabajo en equipo lograba que los resultados fueran más evidentes.

Ya para el segundo grupo se realizaron actividades de educación experiencial dentro de la materia denominada “desarrollo humano”, dichas actividades se realizaron en

modo de retos grupales donde siempre se tenía un objetivo colectivo y unas reglas que limitaban la ejecución de la actividad, además de la parte reflexiva donde al finalizar el reto se realizaban una serie de preguntas para así entender el para que de la actividad y sobre todo haciendo énfasis en cómo aplicarlo en su vida diaria. Esto sin dejar de lado el objetivo específico de la materia, el cual es la identificación de algunos valores y distintivos propios de la institución.

En el tercer escenario, Fundación Hogares de Solidaridad se desarrolló el proyecto los días jueves con el grupo de chicos de la mañana, donde participaron 14 niños y niñas entre los 6 y los 12 años. En este espacio se realizaron actividades en forma de circuitos donde los niños y niñas debían cumplir con el reto planteado, esto basado en las habilidades básicas motoras con las cuales se logró que el grupo se interesara y así participaran activamente de las actividades, dichas actividades con objetivos grupales donde siempre se enfatizó en la comunicación, el liderazgo y el trabajo en equipo.

En cuanto al último escenario, la escuela de futbol Real Compartir se trabajó los días sábados en las horas de la tarde. En esta el proyecto fue desarrollado con los porteros de las diferentes categorías, fueron 6 chicos entre los 6 y 14 años, donde primaron actividades propias del entrenamiento de futbol en su posición específica enfocado a la importancia de su posición dentro y fuera de la cancha, ya que al ser los porteros tienen una gran responsabilidad y esta se ve reflejada en el liderazgo que puedan tener dentro de su equipo. Para la ejecución de las sesiones también se trabajó en como ellos podían lograr que todo su equipo los viera como líderes y como ellos



podrían lograr guiarlos.

### **Resultados**

Ha continuación se plasmarán los resultados del proyecto, la obtención de los mismos se llevó a cabo por medio de los testimonios dados por algunos de los participantes en cada uno de los escenarios tratados por el proyecto, esto teniendo en cuenta las percepciones de cada uno dentro de las actividades, el concepto de liderazgo, de trabajo en equipo y la relevancia en su entorno, de la siguiente manera:

En la fundación AVIPAZ se logró mostrar la importancia que tiene un líder dentro de un grupo, puesto que la percepción que se tiene luego de finalizar el proyecto es que el liderazgo es la manera que se ejerce sobre un grupo ayudándolo a estar unido y buscando su bienestar, además de entender que en el trabajo en equipo un punto clave es el líder, ya que como lo expresaron “cuando hay un buen líder hay un buen trabajo en equipo”. Esto sin dejar de lado que no solo estas habilidades fueron evidenciadas en las actividades, otros de los resultados expuestos por los participantes fueron, disminución del estrés, unión, mejor comunicación y el dejar de pensar en los problemas.

Para el curso 901 J.M del Colegio Nicolás Buenaventura los testimonios arrojaron en los resultados que para ellos el liderazgo es mucho más que el acto de mandar, según lo expresado es llevar o guiar a un grupo a una meta apoyados en un trabajo grupal donde se ayuda a las personas que no tienen las mismas capacidades. Además de esto se evidencio que los estudiantes identificaron quienes son líderes y como pueden ayudar dentro de su grupo a llevar a cabo las actividades y como ponerlas en

práctica en otros ámbitos.

Ya para el grupo 903 J.M los resultados en cuanto al concepto arrojaron que los estudiantes entienden que el liderazgo es guiar un grupo sin olvidar escuchar las ideas y aportes de los demás, que para el trabajo en equipo es importante la comunicación, la participación activa de todos y el tener claro el objetivo. En cuanto a la percepción de las actividades realizadas lograron generar más líderes dentro del grupo, además de unirse sin juzgar ni discriminar a ninguna persona provocando que todos se integraran, socializaran y cambiaran de un trabajo individual a uno grupal.

En los resultados obtenidos en el grupo de chicos y chicas pertenecientes a la fundación Hogares de Solidaridad se encontró que para ellos la principal enseñanza luego del proyecto fue la diversión, felicidad, unión y motivación a la hora de hacer actividades físicas, esto puesto que para ellos los juegos y actividades realizadas fueron un determinante de motivación y no dieron tanta relevancia a los conceptos o a su puesta en práctica.

Los porteros de la escuela de futbol Real Compartir por su parte hablaron de los conceptos a tratar en el proyecto, donde para ellos el liderazgo tomo un papel importante en su posición de juego, esto dándole la connotación de guía del equipo, organizador y pilar de un equipo. Por su parte cuando se preguntó por trabajo en equipo ellos manifestaron que es el estar de acuerdo, tener ideas similares, comunicarse, trabajar juntos y que con el trabajo en equipo es más fácil hacer las cosas. Ya sobre las percepciones de las actividades ellos hicieron alusión a que luego dichas actividades el trabajo se veía en los partidos, aplicando lo aprendido, además

que aprendieron a ser mejores personas y más líderes.

### **Conclusiones, aportes y recomendaciones**

Luego de revisar los resultados obtenidos se puede concluir que para las poblaciones, Fundación AVIPAZ, Colegio Nicolás Buenaventura y Escuela de Fútbol Real Compartir el objetivo de desarrollar y ejecutar un proyecto que mejore el liderazgo y el trabajo en equipo por medio de actividades recreo deportivas en los niños, jóvenes y adultos de la localidad de Suba se cumplió a cabalidad, además de contribuir al desarrollo de otros aspectos como la comunicación, integración, disminución del estrés, la discriminación y el olvidar problemas de su vida diaria. Mientras que para la población Fundación Hogares de Solidaridad dicho objetivo no fue cumplido satisfactoriamente, puesto que en esta población se generaron otras percepciones que primaron por encima del objetivo, estas tales como la motivación frente a la actividad física, la felicidad, la unión y la diversión.

Además de esto se puede concluir que la actividad recreo deportiva es un medio para el aprendizaje de liderazgo y trabajo en equipo, pero también de otras emociones, valores y habilidades destacadas en los resultados como lo son la unión, la comunicación, la felicidad, el interés por los demás, la inclusión, integración y el mejorar como persona.

Los aportes que deja el presente proyecto se encaminan al entendimiento de como la actividad física se puede abordar desde un ámbito diferente, puesto que normalmente es visto como medio para mejorar la salud, el rendimiento y los procesos deportivos; gracias a los resultados se evidencia que puede ser un medio para generar valores,

entender emociones y habilidades que permitan formar integralmente a una persona y así mismo mejorar su calidad de vida y la sociedad.

Como recomendación para la futura continuación del proyecto por parte del CPS, pienso que es importante que se dé más tiempo para la ejecución, puesto que al tener un día a la semana con cada una de las poblaciones generar menor impacto en ellas que si se tuviera un constante acercamiento de dos o tres veces por semana, esto podría mejorarse si se enfocara en una sola población por cada pasante y así lograr aumentar el tiempo de intervención y el número de actividades a realizar.

Además, recomiendo que este tipo de proyectos sean más relevantes y tengan mayor apoyo dentro de la sociedad, ya que si se generan cambios como los vistos en este proyecto se podrá pensar que en un futuro la sociedad sea una unidad donde prime el conjunto antes que la individualidad y esto provocara que la calidad de vida de todos mejore.

### Referencias

- Acosta Rodríguez, H., & Gómez Mujica, A. (2003). Acerca del trabajo en grupos o equipos. Retrieved from [http://www.bvs.sld.cu/revistas/aci/vol11\\_6\\_03/aci10603.htm](http://www.bvs.sld.cu/revistas/aci/vol11_6_03/aci10603.htm)
- Alcaldía local de Suba, & Alcaldía Mayor de Bogotá, D. C. (2013). Historia de la localidad.&nbsp; Retrieved from <http://www.suba.gov.co/mi-localidad/conociendo-mi-localidad/historia>
- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2016). *Suba*. Bogotá (Colombia): Alcaldía Mayor de Bogotá. Retrieved from [http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/adjuntos\\_paginas\\_2014/11.\\_perfil\\_suba\\_-\\_segunda\\_version\\_dic16.pdf](http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/adjuntos_paginas_2014/11._perfil_suba_-_segunda_version_dic16.pdf)
- Blanco, L. O. (2013, jueves, 12 de septiembre de). Suba me espera: Localidad 11 de la bella capital. Retrieved from <http://subameespera.blogspot.com/2013/09/localidad-11-de-la-bella-capital.html>
- Delgado, N. (2014, sábado, 19 de julio de). Mi localidad: Suba: Mapa y ubicación de la localidad de suba. Retrieved from [http://tareainformaticalocalidad.blogspot.com/2014/07/mapa-ubicacion-e-historia-de-la\\_19.html](http://tareainformaticalocalidad.blogspot.com/2014/07/mapa-ubicacion-e-historia-de-la_19.html)
- Flores Moreno, R., & Zamora Salas, J. D. (2009). La educación física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel de primaria. *Revista Educación*, 33(1), 133. doi:10.15517/revedu.v33i1.536
- García Montes, M. E., Ruiz Juan, F., & Nuviala Nuviala, A. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: la influencia de los padres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (6), 13-20. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?codigo=2282437>
- Gómez, A. (2006). *El liderazgo empresarial para la innovación tecnológica en las micro, pequeñas y medianas empresas, ;universidad y empresa*,

Kotter, J. (2011). *El líder del cambio*. Santo Domingo (República Dominicana): Intras Integral Training Solutions.

Mansilla A., M. E. (2015). Etapas del desarrollo humano. *Hipertensión y Riesgo Vascular*, 32(3), 125-129. doi:10.1016/j.hipert.2015.05.001 Retrieved from <https://www.clinicalkey.es/playcontent/1-s2.0-S1889183715000380>

Prieto Bascon, M. (2010). Habilidades motrices básicas Retrieved from [https://www.openaire.eu/search/publication?articleId=od\\_\\_\\_\\_\\_3040::7bb9f38db2a82b8bfa6d2bd723c6a3d0](https://www.openaire.eu/search/publication?articleId=od_____3040::7bb9f38db2a82b8bfa6d2bd723c6a3d0)

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: Una revisión teórica. *Revista De Estudios Sociales*, (18), 67-75. Retrieved from [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tlng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tlng=en)

Universidad Santo Tomás. (2018). *Estatuto orgánico*. Bogotá (Colombia): Universidad Santo Tomás.

Universidad Santo Tomás - proyección social. Retrieved from <http://www.usta.edu.co/index.php/tomas-noticias/proyeccion-social>

Vidarte Claros, J. A., Velez Alvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202.