



Instituto
Cultural
Tampico



Oferta Deportiva

Primaria 2020-2021



www.ict.edu.mx

COORDINACIÓN DE SELECCIONES DEPORTIVAS

¿QUIÉNES SOMOS?

#SOMOSLOBOS

MISIÓN

Promover hábitos y valores ignacianos en la comunidad ICT por medio de actividades deportivas y recreativas, para el desarrollo integral de habilidades y destrezas que nos permitan llevar un estilo de vida saludable y formar personas corresponsables con su entorno.

VISIÓN

La Coordinación de Selecciones Deportivas es un grupo de profesionales comprometidos con:

- Pedagogía Ignaciana
- Transmisión de valores
- Excelencia deportiva y competitiva
- Capacitación continua
- Ambiente de trabajo positivo y colaborativo



Estimada Comunidad ICT:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante, ya que influye considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) y en la salud general de la población mundial. En este sentido, nuestra Institución reitera su compromiso con nuestra Comunidad Educativa y pone a su disposición diferentes actividades de activación física y entrenamiento deportivo a “distancia” durante el tiempo que prevalezca la modalidad online.

Para los niños y jóvenes de 5 a 17 años, la actividad física recomendada consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
2. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario. Sin embargo, la pandemia de COVID-19 hace que muchos de nosotros permanezcamos en casa y estemos sentados mucho más tiempo del habitual. A muchos nos resulta difícil seguir practicando la actividad física acostumbrada.

En consecuencia, las actividades deportivas serán a través de las plataformas digitales y en horarios adecuados al nivel educativo.

Organización Mundial de la Salud. (04 de agosto de 2020). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Obtenido de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/



OFERTA DEPORTIVA 2020-2021 (PRIMARIA MENOR)

Deporte	Entrenador	Días	Horario
Atletismo	Carmen Martínez	Martes y jueves	17:00 a 18:00h
Atletismo	Carlos Hernández		
Básquetbol	Jesús Gasca		
Básquetbol	Luis Francisco López		
Fútbol	Edén Domínguez		
Fútbol	José Gpe. Zavala		
Voleibol	Miguel Meza		
Voleibol	Luis Fernando González		



OFERTA DEPORTIVA 2020-2021 (PRIMARIA MAYOR)

Deporte	Rama	Entrenador	Días	Horario
Atletismo	Femenil	Carmen Martínez	Martes y jueves	16:00 a 17:00h
Atletismo	Varonil	Carlos Hernández		
Básquetbol	Varonil	Jesús Gasca		
Básquetbol	Femenil	Luis Francisco López		
Fútbol	Varonil	Edén Domínguez		
Fútbol	Femenil	José Gpe. Zavala		
Voleibol	Varonil	Miguel Meza		
Voleibol	Femenil	Luis Fernando González		



ATLETISMO

LEF. María del Carmen Martínez Fernández.

ENTRENADORA DE CAMPO, SALTOS Y CARRERA CON VALLAS

Licenciada en Educación Física

Programa de ejercicios para la salud.

Certificación de metodología del entrenamiento deportivo.

Certificación de promotores deportivos

Certificación de entrenadores deportivos edo Veracruz, modulo i al v

Certificación de entrenadores deportivos iaff, nivel i

Certificación de entrenadores deportivos conade.

Más de 35 años de experiencia como entrenadora, 12 de ellos en el ICT.



ATLETISMO

LEF. Carlos Hernández Pineda

ENTRENADOR DE PREPARACIÓN FÍSICA, VELOCIDAD Y MEDIO FONDO.

Licenciado en Educación Física

Entrenador IAAF (Federación Internacional de Atletismo Amateur) nivel 1 y

2; Oficial Auxiliar Técnico (ATO) por la Asociación de Atletismo de Norteamérica, Centroamérica y el Caribe (NACAC); Disertante por el

SICCED (Sistema de Capacitación y Certificación de Entrenadores Deportivos) por la CONADE. Más de 35 años de experiencia como

entrenador universitario y más de 25 a nivel escolar en el ICT



BÁSQUETBOL VARONIL

Ing. Jesús Gasca Trejo

Certificación entrenador por la Asociación Nacional de Entrenadores de BASQUETBOL (ANEBA), Colegio Profesional de Entrenadores Deportivos CPLED, FIBA y Veritas Training USA.

Diplomado en Entrenamiento Deportivo por el ITESM

Capacitación anual en clínicas internacionales.

19 años de experiencia como entrenador de Básquetbol, 4 de ellos en el ICT.



BÁSQUETBOL FEMENIL

LEF. Luis Francisco López López

Certificación entrenador por la CONADE

Clínicas y cursos de entrenamiento, arbitraje y educación física por diversos organismos deportivos, entre ellos YBOA.

Más de 25 años de experiencia como entrenador, 3 de ellos en el ICT.



FÚTBOL VARONIL

Edén Francisco Domínguez García

12 años de experiencia como entrenador, 2 de ellos en el ICT.

Experiencia como auxiliar técnico en 3ª división profesional.

Experiencia como entrenador en categorías inferiores en la liga nacional juvenil.

Entrenador en distintas academias de fútbol y clubes de la localidad.

Capacitación constante en cursos de fútbol base, preparación física y sistemas de juego.



FÚTBOL FEMENIL

LED. José Guadalupe Zavala Valdez

Licenciado en Educación Deportiva

Futbolista profesional con 12 años de carrera dentro del fútbol mexicano.

Cursos, talleres y congresos organizados por diversos organismos deportivos.

8 años de experiencia como entrenador de fútbol, 5 de ellos en el ICT.

Experiencia como entrenador en 3ª división profesional



VOLEIBOL VARONIL

LEF. Miguel Ángel Meza Salcido

Licenciado en Educación Física

Maestría en Docencia de la Cultura Física

Certificado como Entrenador nivel 2 internacional por la FIVB y nivel 1 por la FMVB

Diversos cursos, clínicas y congresos de capacitación por diversos organismos deportivos

23 años de experiencia como entrenador, 18 de ellos en el ICT.



VOLEIBOL FEMENIL

LED Luis Fernando González Sánchez

Licenciado en Educación Deportiva

Acreditación por la Comisión Nacional para Entrenadores

Acreditación en clínicas para entrenadores por la FMVB

Certificación en curso para entrenadores por Universidad de Texas A&M

Más de 20 años de experiencia como entrenador, 5 de ellos en el ICT.



PROCESO DE REGISTRO

1. Ingresar a la página www.ict.edu.mx en el apartado de **SERVICIOS EN LÍNEA** del 31 de agosto al 2 de septiembre.
 2. Acceder al sistema con los datos del alumno
 3. Ingresar al apartado de **INSCRIPCIÓN PARA ESCOLARES.**
 4. Elegir una de las opciones y verificar que se confirme la elección.
 5. En caso de duda, enviar correo a: jfernandez@ict.edu.mx
- Los alumnos inscritos recibirán invitación por correo electrónico para las sesiones virtuales de entrenamiento a más tardar el viernes 4 de septiembre.
 - El inicio de las sesiones virtuales de activación física y entrenamiento deportivo será el 8 de septiembre.





Instituto
Cultural
Tampico



Hoy estamos viviendo cambios importantes, pero nuestra esencia se mantiene. La Cura Personalis (cuidado integral de la persona) seguirá atendiendo con mucho esmero la relación educador-alumno. Este modo de proceder ignaciano también se pone al servicio de cada una de las familias.

La cuarentena induce una reducción significativa del gasto energético semanal total de actividad física en todos los grupos de edad y esta reducción afecta negativamente el bienestar psicológico. La actividad física tiene un impacto profundamente positivo en la salud psicológica, al mejorar la autoestima, la resistencia al estrés y reducir la depresión y la ansiedad.

En el Instituto Cultural Tampico estamos seguros que el trabajo en equipo “casa-colegio”, será lo que nos haga salir adelante en estos tiempos turbulentos. Estamos confiados en que lo que los estudiantes aprendan de esta experiencia, serán semillas que darán fruto abundante para responder atinadamente a los eventos que el futuro les ponga de frente.

Pedimos a Dios por la salud y el bienestar de todos, con la esperanza de vernos pronto como la gran familia que somos. Y los invitamos a seguir, como nos decía el Papa Francisco, **“remando juntos, con fe y con esperanza, confiando en que todos unidos podremos superar esto”**.



www.ict.edu.mx