

CLAUDIA MEDINA RAMÍREZ

SECRETARIA DE PROMOCIÓN DEPORTIVA

"Si la mente lo cree, tus piernas obedecerán." - Eliud Kipchoge

5579202311

sutiempromociondeportiva2527@gmail.com



Comité Ejecutivo
2025-2027

PERIODO: Agosto 2025 - Febrero 2026

PRIMER INFORME

1. PROMOCIÓN DEPORTIVA

La Secretaría de Promoción Deportiva del Sindicato de la Unión de Trabajadores del IEMS (SUTIEMS), consciente de la importancia que tiene el bienestar físico, mental y la salud de sus afiliados, ha llevado a cabo las siguientes actividades en el periodo agosto 2025 - febrero 2026.

Objetivo: Fomentar hábitos saludables y el desarrollo integral de cada afiliado. Para lograrlo, se proponen actividades deportivas, recreativas y formativas.

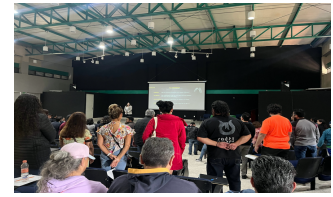


A. ACTIVIDADES

	Senderismo y cultura	Baile	Conferencia
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Disfrutar de la naturaleza mientras se realiza una actividad física moderada. 	<ul style="list-style-type: none"> Favorecer la coordinación, equilibrio y flexibilidad. Reducir los 	<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer la motivación, el bienestar integral y la cultura del esfuerzo entre los

	<ul style="list-style-type: none"> • Desconectar del estrés diario y conectar con el mundo natural. • Mejorar la salud y estado físico. • Liberar endorfinas (hormonas de la felicidad). 	<p>niveles de estrés y ansiedad,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liberar endorfinas (hormonas de la felicidad). • Estimular la memoria y la concentración, ya que requiere aprender pasos y secuencias. 	<p>sindicalizados, a través del testimonio y la experiencia de una deportista olímpica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promover valores como la disciplina, la resiliencia, el trabajo en equipo y la superación personal aplicables tanto al ámbito laboral como al personal.
Lugares	<ul style="list-style-type: none"> • Volcán El Tehutli en Xochimilco. • Volcán El Xitle en Tlalpan. • Museo de San Ildefonso. • Museo del Muralismo Vivo (pendiente) 	<ul style="list-style-type: none"> • Plantel Venustiano Carranza. • Plantel Coyoacán. 	<ul style="list-style-type: none"> • Plantel Coyoacán, Ricardo Flores Magón
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Transporte personal • Ropa adecuada indicada en la convocatoria • Profesores guías: Senderismo: Moisés Linarez Atenco. • Cultura: Othón Nava Martínez. 	<p>Transporte personal</p> <p>Ropa adecuada indicada en la convocatoria</p> <p>Instructor: Prof. Óscar García</p>	<p>Transporte personal</p> <p>Ropa adecuada indicada en la convocatoria</p> <p>Ponente: Tamara Vega Arroyos</p>

Evidencias e infografías



Senderismo



Paseos culturales: Museo de San Ildefonso



Museo vivo del Muralismo (pendiente)

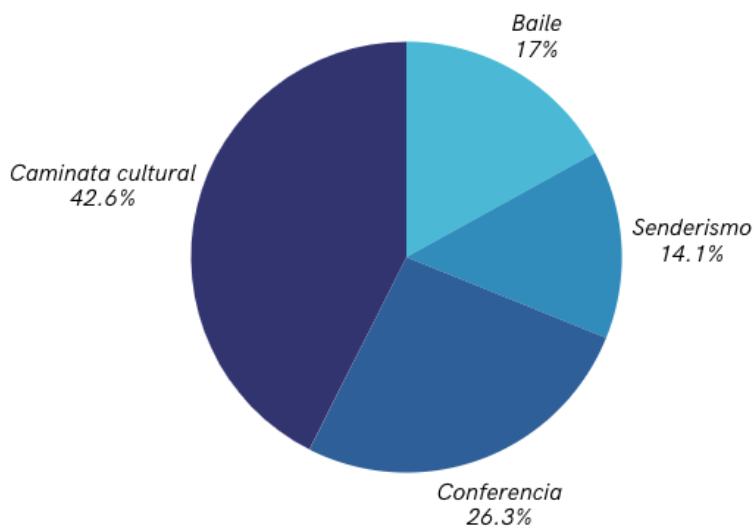


Infografías



B. PORCENTAJE DE ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES SINDICALES

Asistentes



C. Folletos informativos

Objetivo	Ejemplos
<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar sobre la importancia de la actividad física regular. Motivar a la población a tomar decisiones informadas. 	

D. PRÓXIMOS EVENTOS

- Torneos deportivos: En proceso.
- Primer Coloquio: *Beneficios y desafíos de la Promoción Deportiva Sindical*

Objetivo	Personas Invitadas	Lugar y fecha
----------	--------------------	---------------

