



Activa

tu cuerpo y tu mente



PORTAFOLIO DE SERVICIOS

2024

Presentación



En Comfenalco Santander, a través de diversos servicios, brindamos la oportunidad de aprovechar el tiempo libre mediante una variedad de alternativas que no solo permiten experimentar y disfrutar del ocio, sino también acceder a una extensa red de servicios para la organización integral de eventos y otras especialidades según sus necesidades.

A continuación, presentamos nuestro portafolio de actividades recreativas con el objetivo de acompañarlos en sus planes de bienestar y convertirnos en los generadores de calidad de vida para su empresa y su equipo.

Pausas activas



- Pausas activas recreativas
- Gimnasia cerebral
- Pausas bailables

Metodología y recomendaciones

- Cantidad de personas: mínimo 20 personas.
- Duración: 10 a 15 minutos.
- No requiere de una vestimenta especial.
- Se requiere el acompañamiento por persona encargada de la empresa durante todo el desarrollo de la actividad.
- Actividad dirigida para personas con buen estado de salud físico, si tiene indicaciones médicas informar antes de iniciar la actividad.

Beneficios

- Regula los niveles de estrés relacionados con las funciones diarias de la estación de trabajo.
- Permiten una mejor salud mental.
- Libera estrés articular y muscular.
- Estimula y favorece la circulación.
- Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
- Se incrementa notablemente la productividad y el rendimiento del trabajador, aliviando al mismo tiempo tensiones producidas por posturas inadecuadas.

Pausas activas recreativas

Las pausas activas son una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para lograr un desempeño eficiente del trabajo, a través de ejercicios y dinámicas que reviertan la fatiga muscular y el cansancio.

Gimnasia cerebral

Juegos mentales divertidos que mejoran el rendimiento del cerebro fomentando el uso de ambos hemisferios, ideal para potenciar la creatividad y la motivación dentro de los equipos de trabajo.

Pausas bailables

Esta versión combina los ejercicios de estiramiento y movimientos al ritmo de la música, realizada en un breve espacio de tiempo logrando combatir el sedentarismo, el cansancio y agotamiento.

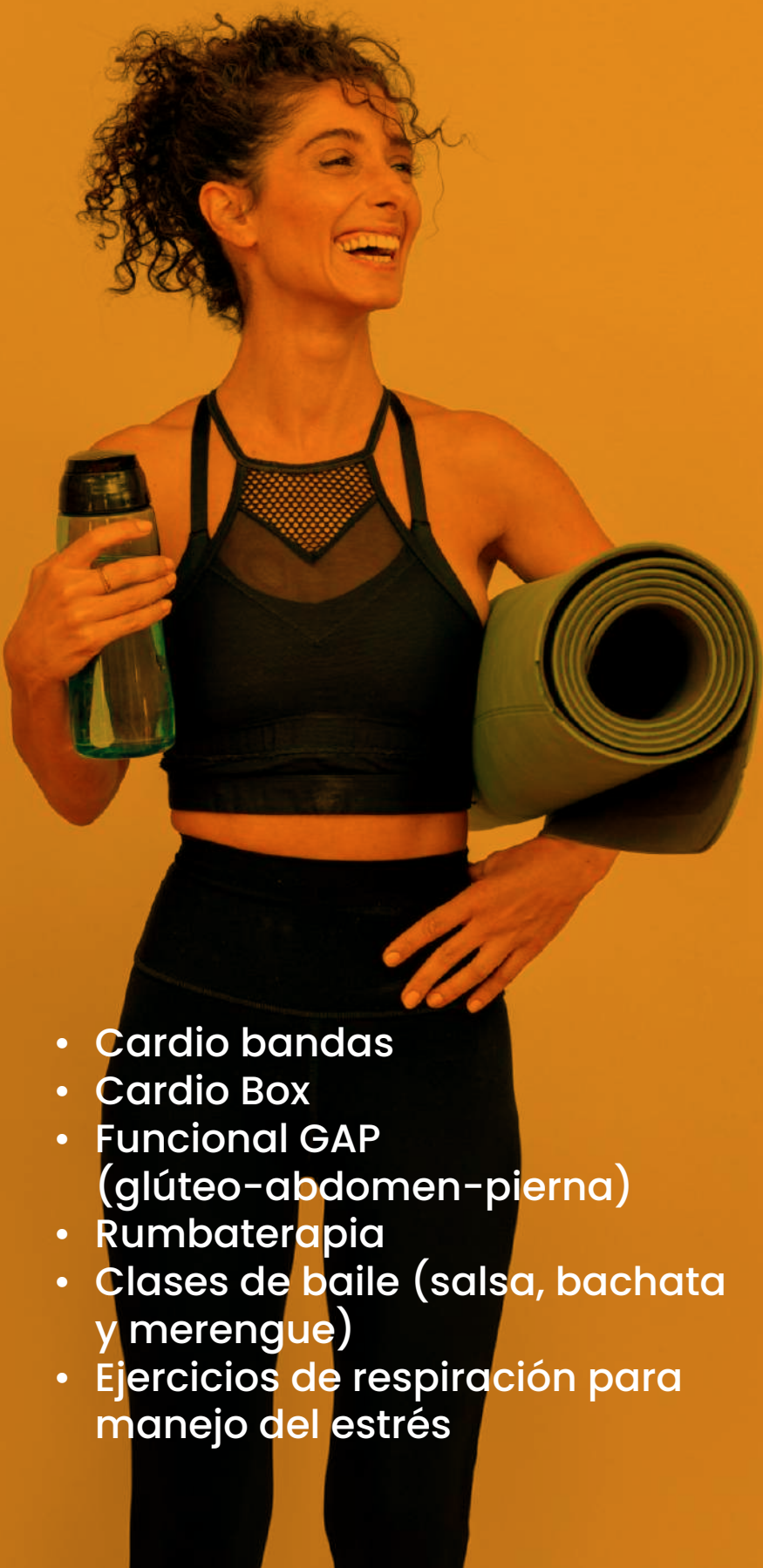
Nota: Actividad para realizarse por tiempo máximo de una hora en grupos de 15 minutos cada uno.



Pausas activas



Actividades físicas musicalizadas



- Cardio bandas
- Cardio Box
- Funcional GAP (glúteo-abdomen-pierna)
- Rumbaterapia
- Clases de baile (salsa, bachata y merengue)
- Ejercicios de respiración para manejo del estrés

Metodología y recomendaciones

- Presencial: mínimo 20 personas.
- Duración: aprox 60 minutos.
- Espacio: El lugar debe ser amplio, plano, ventilado y libre de objetos que puedan llegar a causar algún accidente mientras se realiza la actividad.
- Usar vestimenta adecuada para la actividad (ropa y zapatos deportivos).
- Llevar a la clase un termo o recipiente con agua y toalla.
- Se requiere el acompañamiento por persona encargada de la empresa durante todo el desarrollo de la actividad.
- Actividad dirigida para personas con buen estado de salud físico, si tiene indicaciones médicas informar antes de iniciar la actividad.

Beneficios

- Previene el sedentarismo.
- Es una excelente opción para reducir el estrés.
- Mejora el estado físico, la postura y aumenta las capacidades cardio-respiratorias de una manera progresiva.
- Incrementa la autonomía y ayuda a superar problemas de depresión.
- Baja los niveles de colesterol total en la sangre reduciendo el riesgo de infarto.
- Mejora la capacidad pulmonar, la circulación en general y el aprovechamiento del oxígeno.
- Es lúdico y se puede realizar en grupo favoreciendo así la integración entre los participantes.

Cardio bandas

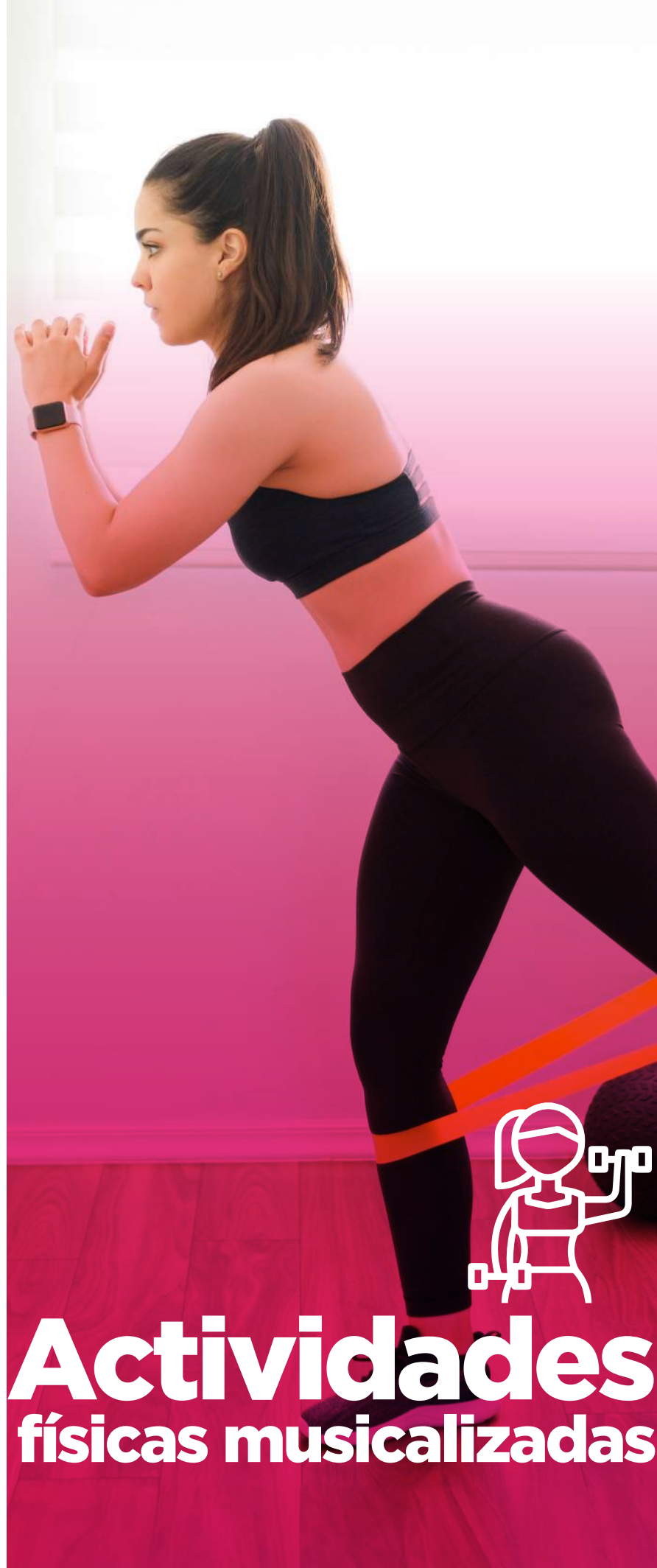
Actividad física que sirve para dar mayor intensidad a un entrenamiento que estimula los diferentes músculos como glúteos, piernas, abdomen tren inferior. Añadiendo un plus de resistencia con las mini bandas y trabajo con su peso corporal con sus diferentes tipos de movimiento y coreografías musicalizada las bandas elásticas se utilizan habitualmente para mantener en forma o mejorar el rendimiento físico

Cardio Box

El Cardio-Box es una actividad energética que permite tonificar los músculos, evita enfermedades cardiovasculares y moldea el cuerpo mediante la realización de ejercicios relacionados con el kickboxing (puños y patadas) acompañados normalmente de música.

Funcional GAP (glúteo – abdomen – pierna)

En GAP (Glúteos, Abdominales y Piernas), se realiza un trabajo más focalizado en ciertas partes del cuerpo con el fin de lograr su tonificación. El Entrenamiento Funcional altamente efectivo, en el cual se adaptan los ejercicios a las necesidades personales orientado a mejorar las funciones diarias y al aumento de la calidad de vida de quienes lo practican.



Actividades físicas musicalizadas

Rumbaterapia

Rumbaterapia es una técnica que consiste en ejercitarse mientras bailas, esta disciplina de ejercicios combinados con el baile permite que el cuerpo se relaje y al ritmo de la música se pueda compartir, disfrutar, liberar estrés, relajarse, mejorar la figura y bajar de peso.

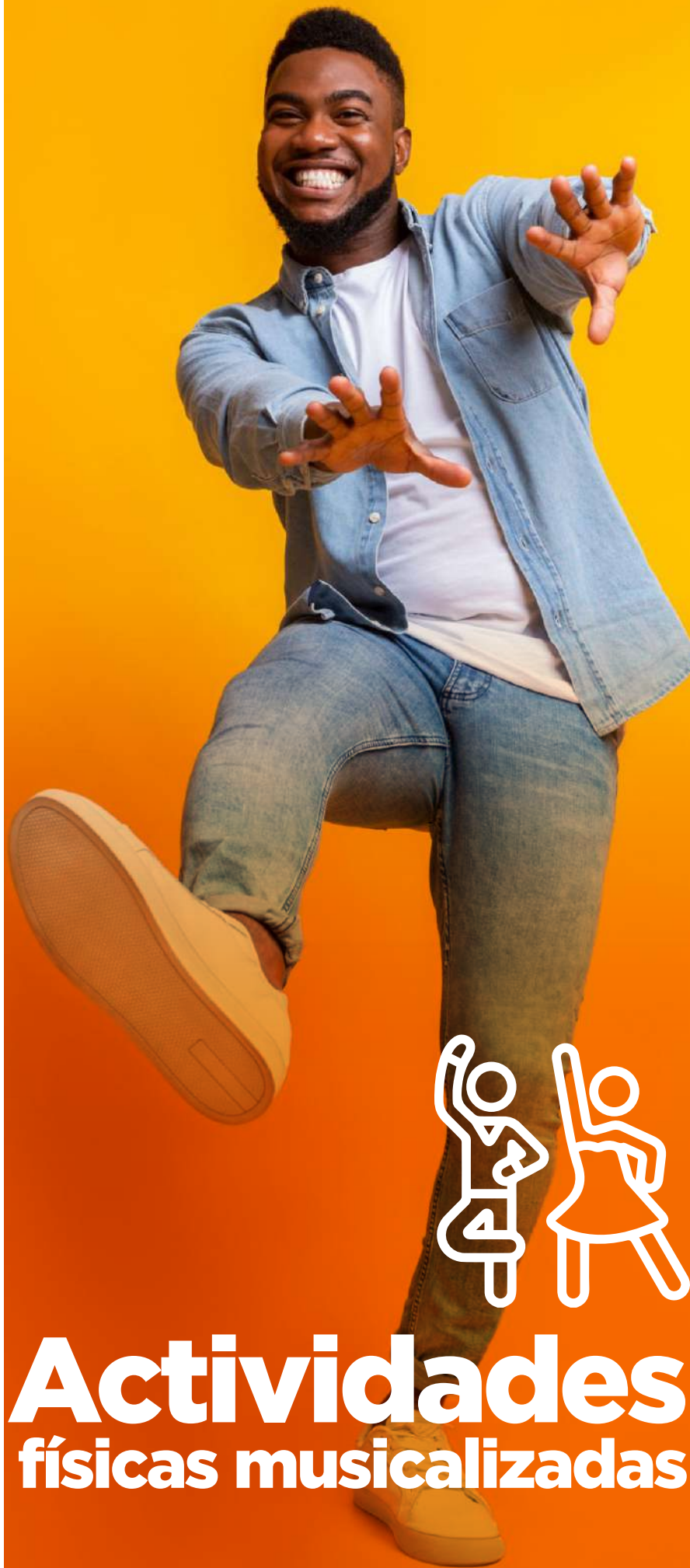
Clases de baile

(salsa – bachata – merengue)

Bailar es una buena forma de realizar actividad física. Además de ser apto para cualquier persona, independiente de su estado físico o edad, ofrece grandes beneficios a nivel corporal, emocional y estético

Ejercicios de respiración para manejo del estrés

La respiración es una de las funciones básicas del organismo que nos permite obtener el oxígeno necesario para la supervivencia. Esta función puede verse dificultada ante la presencia de estrés o elementos contextuales que provoquen el desarrollo de patrones acelerados que dificulten la correcta entrada de oxígeno en el organismo.



Actividades físicas musicalizadas

Actividades recreativas

- Actividades de recreación dirigida
- Un minuto para ganar
- Juegos de mi barrio
- Comfe mimos
- Carrera de observación
- Desafío recreativo
- Rally recreativo
- Experiencia Ubuntu enfocada en habilidades blandas

Metodología y recomendaciones

- Cantidad de personas: mínimo 20 personas.
- Duración: mínimo 1 hora y máximo según tipo de actividad.
- Vestimenta según el tipo de actividad.
- Se requiere el acompañamiento por persona encargada de la empresa durante todo el desarrollo de la actividad.
- Actividad dirigida para personas con buen estado de salud físico, si tiene indicaciones médicas informar antes de iniciar la actividad.

Beneficios

- Regula los niveles de estrés relacionados con las funciones diarias de la estación de trabajo.
- Mejora la motricidad fina.
- Libera el estrés y la fatiga mental.
- Estimula y favorece la creatividad.
- Favorece la autoestima y capacidad de concentración.

Actividades de recreación dirigida

Consiste en actividades recreativas para fomentar el espíritu de equipo y la cooperación entre sus trabajadores para garantizar un clima de trabajo colaborativo. Mediante ciertas actividades se permite a los trabajadores conocerse mejor entre ellos, especialmente en situaciones diferentes a las que afrontan de forma habitual, de modo que adoptan cierto sentimiento de pertenencia a una organización y se sienten parte de un grupo, no un individuo independiente.

Un minuto para ganar

Se trata de una dinámica de retos cortos ideales para el equipo de trabajo. A través de actividades muy divertidas, "un minuto para ganar" ofrece gran diversión para los participantes mientras superan obstáculos de habilidades o contra reloj. Es una dinámica de retos que permite trabajar la comunicación, velocidad, trabajo en equipo, sinergia e integración laboral. Por su naturaleza competitiva y divertida brinda a los participantes mucha diversión y alegría a los miembros de la empresa.

Comfe mimos

Actividad disruptiva para las empresas generando bienestar a través de recreación por medio de señas, con enfoques a trabajar tales como: el trabajo en equipo, la comunicación y la organización entre otros.

Nota: Se requiere 2 recreadores para la ejecución de la actividad.



Actividades recreativas

Juegos de mi barrio

Es una divertida actividad recreativa que usa los juegos tradicionales colombianos como medio de expresión para poner en juego habilidades, destrezas y experiencias personales.

Se realizan principalmente competencias a través de los cuales se recuerda la infancia y se fortalece la identidad nacional, con juegos tales como: la rana, el trompo, la coca, yaz, tiro al blanco entre otros.

Carrera de observación

Esta actividad al aire libre es un juego competitivo de pistas, de larga duración, que permite la participación masiva con el fin de cumplir con ciertas tareas, divididos por grupos. Con esta se pone a prueba la capacidad de observación, la cooperación, el trabajo en equipo y la agilidad mental igualmente la resistencia física.

Este tipo de carreras resultan muy llamativas para las empresas, pues en un divertido juego en el que deben comprometer todos sus sentidos, y además se puede realizar con un gran sentido organizacional, de acuerdo con el tema establecido por la empresa, y los objetivos de la misma.



Actividades recreativas

Desafío recreativo

Actividad recreativa al aire libre donde los participantes organizados por grupos, realizan pruebas de resistencia compuesto por retos o tareas que se realizan en espacios en campo abierto.

Esta actividad permite además de la diversión, resaltar valores como el compromiso, el servicio, la equidad, el liderazgo, la honestidad, la competitividad, la responsabilidad ambiental, la tolerancia y bienestar en la empresa entre otros.

Rally recreativo

A diferencia del desafío recreativo, en el rally los equipos se enfrentan simultáneamente "todos contra todos" a través de estaciones recreativas enfocadas en el trabajo en equipo dentro de la organización.

Experiencia Ubuntu "El bien común, es el bien propio"

Experiencia Ubuntu es una actividad recreativa enfocada en fomentar y fortalecer las habilidades blandas. Diseñada para desarrollarse en espacios abiertos o cerrados según la necesidad y la cobertura.



4763533

Actividades recreativas

Actividades recreativas infantiles



- Show de títeres
- Globoflexia
- Franja recreativa temática

Metodología y recomendaciones

- Cantidad de personas requeridas: mínimo 20 personas.
- Duración: Según actividad solicitada.
- No requiere de una vestimenta especial
- Se requiere el acompañamiento por persona encargada de la empresa durante todo el desarrollo de la actividad.
- Actividad dirigida para personas con buen estado de salud físico, si tiene indicaciones médicas informar antes de iniciar la actividad.

Nota: no incluye materiales.

Beneficios

- Desarrolla la creatividad y la imaginación.
- Incrementan la capacidad de atención.
- Estimulan la concentración del niño.

Show de Títeres

Es una puesta en escena con un teatral, muñecos de trapo manipulados por una persona, que tiene como finalidad transmitir un mensaje a los niños a través de una obra narrada por los titiriteros.

Los títeres son muy valiosos, ya que a través de ellos se pueden expresar ideas, sentimientos, así como representar hechos de la vida diaria.

Temáticas: medio ambiente- higiene corporal – valores de casa.

Globoflexia

La globoflexia es una técnica la cual consiste en hacer diferentes figuras con globos, utilizando la torsión como elemento moldeador de las figuras. La globoflexia se puede realizar en cualquier momento y lugar, un detalle especial para los niños ya que ellos se divierten y aprenden al mismo tiempo.

Franja recreativa temática

La franja recreativa tiene como objetivo crear un espacio de recreación al aire libre, cargado de actividades para el disfrute de niños y para la cual cuenta con tres momentos importantes: chiqui rumba, manualidad y actividad recreativa. Todo esto bajo temáticas puntuales para cada época, como día del niño, navidad, entre otros.



Actividades recreativas infantiles



Comfenalco

SANTANDER

Se preocupa *por ti.*



Más información

PBX 607 6577000 opción 1

Celular: 3125478490

crecreacion@comfenalcosantander.com.co