



**CLUB DEPORTIVO Y CULTURAL DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA EXALUMNAS DE LA PRESENTACIÓN- IBAGÜÉ**
CLUB “EXAPRE”
NIT:900.022.715.7
Cra 1ra. No. 62-62 Barrio El Jordán etapa 1
Teléfono 2748904 Ext. 113

ACTIVIDADES DEPORTIVAS ARTÍSTICAS Y CULTURALES PROYECTADAS EN EL AÑO 2018

Las actividades coocurriculares o extra-clases que se organizan en el Club “EXAPRE”, son tomadas **VOLUNTARIAMENTE** por las **ESTUDIANTES** con el **AVAL DE SUS PADRES**, y al realizar la inscripción se convierte en una actividad obligatoria, organizadas y practicadas en horario no escolar durante el año, en las cuales participan estudiantes desde los 6 a 16 años, es decir desde preescolar hasta el grado once de secundaria. Estos deportes y lúdicas se desarrollan teniendo en cuenta y respetando las aptitudes, actitudes y edades de cada participante

NATACIÓN:

INSTRUCTORA: Licenciada PÍEDAD ROZO



La natación es un deporte en el que la competición se centra sobre todo en el tiempo, como arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición.

Esta actividad deportiva se realiza en la piscina de la SEDE SOCIAL MARIE POUSSEPIN ubicada en el barrio El Vergel, donde se hacen las prácticas. Se cuenta con materiales de ayuda que complementan el desarrollo de esta actividad como: barriletes, tablas, hula-hulas y balones.



**CLUB DEPORTIVO Y CULTURAL DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA EXALUMNAS DE LA PRESENTACIÓN- IBAGUÉ**
CLUB "EXAPRE"
NIT:900.022.715.7
Cra 1ra. No. 62-62 Barrio El Jordán etapa 1
Teléfono 2748904 Ext. 113

Participan estudiantes desde preescolar hasta el grado once de secundaria. Donde se tiene estudiantes de iniciación, novatas y avanzadas.

Participan estudiantes matriculadas en la Institución Educativa desde el grado de preescolar hasta once de secundaria. Las clases se dictan los días sábados de 1:00 A 6:00 de la tarde, clasificadas en grupos según su nivel en este deporte.

BALONCESTO:

ENTRENADOR: Lic. JOSE ALIXIS PAGUA BRITO

Este deporte, además de fortalecer el cuerpo engrandece el espíritu y redundaba en una mejor salud, y en el campo de la competencia sana permite la solidificación de valores como la amistad, la responsabilidad, la solidaridad entre otras.



En baloncesto en la institución ha logrado puestos destacados a nivel Municipal, Departamental y nacional además ha tenido estudiantes que han logrado hacer su carrera a través de becas por su sobresaliente desempeño en este deporte. Se tiene varias estudiantes en la Selección de



**CLUB DEPORTIVO Y CULTURAL DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA EXALUMNAS DE LA PRESENTACIÓN- IBAGUÉ**
CLUB "EXAPRE"
NIT:900.022.715.7
Cra 1ra. No. 62-62 Barrio El Jordán etapa 1
Teléfono 2748904 Ext. 113

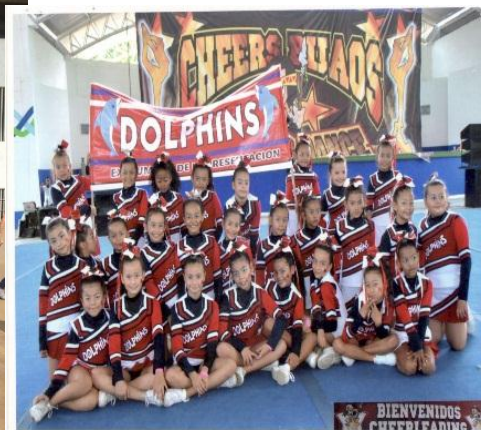
Baloncesto en la liga del Departamento del Tolima. Ha representado con altura a la Institución, a Ibagué y al Tolima en los juegos supérate intercolegiados.

Las estudiantes matriculadas en la Institución pueden inscribirse voluntariamente a baloncesto desde el grado tercero hasta once de secundaria. Este año 2018 sus entrenamientos se realizan en la cancha de la Institución, los días martes y jueves de 6:30 a 8:00 de la noche y los refuerzos los sábados.

PORRAS:

ENTRENADOR: Lic. EDWIN FERNANDO TRIIVIÑO VALDERRAMA

Las estudiantes que forman parte del grupo de porras ó porristas consolidan sus aspectos: gimnásticos, disciplinarios, de colaboración y sana competencia, desarrollan destrezas y coordinación corporal, formación de la personalidad, trabajo en equipo, disciplina personal, reconocimiento de las propias limitaciones, aceptación del fracaso y el deseo de superarse durante el desarrollo de esta disciplina.





**CLUB DEPORTIVO Y CULTURAL DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA EXALUMNAS DE LA PRESENTACIÓN- IBAGUÉ**
CLUB “EXAPRE”
NIT:900.022.715.7
Cra 1ra. No. 62-62 Barrio El Jordán etapa 1
Teléfono 2748904 Ext. 113

El grupo de porras “**DOLPHINS**” en sus tres categorías (infantil, junior y juvenil) es uno de los más reconocidos a nivel municipal, departamental, nacional e internacional, debido a sus importantes logros en la participación de campeonatos, y juegos supérate intercolegiados. Campeonas y subcampeonas triunfos logrados en ciudades como Bogotá, Fusagasugá, Armenia, Manizales, Medellín e Ibagué. Las estudiantes que quieran hacer parte de esta actividad se pueden inscribir desde el grado primero de primaria hasta octavo de secundaria. El sitio de entrenamiento. Cancha principal de la Institución.

PATINAJE

ENTRENADOR: Lic. HELBIS JONATHAN SAAVEDRA

El patinaje es una actividad lúdica- recreativa y deportiva que se proyecta desarrollar con las estudiantes del grado preescolar a octavo de secundaria, de iniciación o escuela, donde las participantes aprenderán inicialmente a desarrollar habilidades de equilibrio, armonía corporal y manejo del patín a través de movimientos y ejercicios elementales de coordinación, fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.





**CLUB DEPORTIVO Y CULTURAL DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA EXALUMNAS DE LA PRESENTACIÓN- IBAGUÉ**
CLUB "EXAPRE"
NIT:900.022.715.7
Cra 1ra. No. 62-62 Barrio El Jordán etapa 1
Teléfono 2748904 Ext. 113



Se ha participado con la categoría iniciación y novatas en campeonatos y festivales municipales y departamentales (Girardot, Espinal, Dos quebrada entre otros) logrando medallas de oro y plata y segundo lugar como Institución y Club deportivo. Se entrena en el POLIDEPORTIVO LA GAITANA del barrio Jordán primera etapa, los días martes de 6:30 a 8:00 de la noche y los sábados de 7:00 a 9:00 de la mañana.

VOLEIBOL

ENTRENADOR: Esp. FERNANDO AUGUSTO ZULUAGA GONZALEZ





**CLUB DEPORTIVO Y CULTURAL DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA EXALUMNAS DE LA PRESENTACIÓN- IBAGUÉ**
CLUB "EXAPRE"
NIT:900.022.715.7
Cra 1ra. No. 62-62 Barrio El Jordán etapa 1
Teléfono 2748904 Ext. 113

Este es un deporte sencillo de jugar. Fue precisamente su sencillez la que hizo popular el juego, ya que puede ser practicado en cualquier lugar y es ideal para el parque o la playa. Otra ventaja es que no se necesita de un equipo costoso y tampoco mucho espacio. Profesionalmente hablando, es un deporte de fuerza que exige muy buena preparación física, estatura y agilidad.

Nuestro proyecto va enfocado a las adolescentes que puedan practicar este deporte, inicialmente con un fin recreativo para generar un gusto por este deporte. El proceso formativo lleva de 8 a 10 años, y su máximo rendimiento se estima que es de los 18 a los 20 años de edad.

Enseñar el vóleibol puede ser una Tarea difícil pero muy Enriquecedora tanto para las estudiantes quien lo reciben como para el instructor quien lo Imparten (profesores). A través De este deporte se trabaja y se Entregar valores y buenas herramientas para la vida. Además de aportar al desarrollo del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre en nuestra institución.

El proceso desarrollado con las deportistas está en su etapa de iniciación deportiva, en la cual la niñas deben aprender los aspectos técnicos básicos del deporte del voleibol y algunas reglas.

Los elementos técnicos básicos aprendidos son:

La volea (toque dedos)

Golpe de antebrazo

Saque por debajo (de seguridad)

Participaran estudiantes desde los grados cuartos de primaria hasta once de secundaria. Se ha participado con las categorías Prejuvenil y juvenil en los juegos SUPERATE intercolegiados, donde se ha representado a la Institución a Ibagué y al Tolima. Sus entrenamientos los días miércoles de 6:30 a 8:00 de la noche en la Institución y los sábados de 9:00 a 11:00 de la mañana en el POLIDEPORTIVO LA GAITANA.

GIMNASIA ARTISTICA:

INSTRUCTOR: Lic. FREDY YOVANY SAPUY



La gimnasia artística es una rama de la gimnasia general la cual se caracteriza por ser practicada tanto por hombres como por mujeres en gran diversidad de aparatos o en su defecto en una superficie con un diseño especial para la práctica de dicha disciplina.





**CLUB DEPORTIVO Y CULTURAL DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA EXALUMNAS DE LA PRESENTACIÓN- IBAGUÉ**
CLUB "EXAPRE"
NIT:900.022.715.7

Cra 1ra. No. 62-62 Barrio El Jordán etapa 1
Teléfono 2748904 Ext. 113



Nuestro proyecto es incentivar e implementar la práctica de la gimnasia artística formativa y recreativa como deporte base en la institución, con el fin de desarrollar procesos de enseñanza y aprendizaje para fortalecer el desarrollo físico, motriz, cognitivo, afectivo, social, intelectual, además formar personas responsables, y útiles a la sociedad, utilizando bien el tiempo libre

Esta actividad está integrada por estudiantes desde los 5 hasta los 12 años de edad, y según los niveles de desempeño denominados: INICIAL, APRENDIZAJE, PERFECCIONAMIENTO Y APRENDIDO.

El sitio donde se desarrolla esta disciplina es el auditorio de la Institución de martes a viernes de 6:30 A 8:00 de la noche.



FASE	OBJETIVO	PROPOSITO	LUGAR	MES
1	SENSIBILIZACION E INVITACION	PRESENTACION DEL PROGRAMA AL CLUB DEPORTIVO EXAPRE Y PADRES EXAPRE	INS. ED. EXAPRE	FEBRERO
2	INICIO DEL PROCESO DE APRENDIZAJE POR NIVELES	APRENDIZAJE ELEMENTOS TECNICOS SEGÚN NIVEL DE COMPETENCIAS	INS. ED. EXAPRE	MARZO - SEPTIEMBRE
3	INSCRIPCION PLATAFORMA SUPERATE	INSCRIBIR EL EQUIPO QUE REPRESENTARA DE LA INSTITUCION EN LOS JUEGOS SUPERATE INTERCOLEGIADOS	PLATAFORMA SUPERATE INTERCOLEGIADOS	01 FEBRERO - 13 ABRIL
4	CONVOCATORIA FASE SUPERATE INTERCOLEGIADOS INTRAMURAL / INTERCLASES	SELECCIÓN DEL EQUIPO QUE REPRESENTARA A LA INSTITUCION EDUCATIVA EN LA FASE MUNICIPAL DE LOS JUEGOS SUPERATE INTERCOLEGIADOS	INS. ED. EXAPRE	01 FEBRERO - 13 ABRIL
5	FASE MUNICIPAL SUPERATE INTERCOLEGIADOS	PARTICIPAR CON LOS EQUIPOS DE LA INST. EDU. CON LOS ESQUEMAS DE COMPETENCIA SEGÚN EL REGLAMENTO DEL SUPERATE	LIGA DE GIMNASIA / ESCENARIO IMDRI	AGOSTO
6	1° COPA DE NIVELES USAG EXAPRE 2018	CONVOCAR A UN INTERCAMBIO ENTRE CLUBES PRIVADOS Y OFICIALES DE IBAGUE	INS. ED. EXAPRE	OCTUBRE
7	CAMPEONATO NACIONAL FEDECOLGIM	1° SUDAMERICANO DE NIVELES - CALI 2° NACIONAL DE NIVELES - MEDELLIN 3° NACIONAL DE NIVELES - ARMENIA	CALI MEDELLIN ARMENIA	JULIO / SEPTIEMBRE / NOVIEMBRE



CRONOGRAMA GIMNASIA AÑO 2018



**CLUB DEPORTIVO Y CULTURAL DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA EXALUMNAS DE LA PRESENTACIÓN- IBAGUÉ**
CLUB "EXAPRE"
NIT:900.022.715.7
Cra 1ra. No. 62-62 Barrio El Jordán etapa 1
Teléfono 2748904 Ext. 113

Se ha participado a nivel municipal, departamental y nacional, en los eventos programados y organizados por el IMDRI, COLDEPORTES Tolima en los Juegos SUPERATE intercolegiados, Liga de Gimnasia del Tolima y la Federación Colombiana de Gimnasia en representando en la institución, logrando puestos y medallas importantes tanto individual como grupal.

BENEFICIOS DE LA GIMNASIA EN LAS NIÑAS

- ❖ La práctica de este deporte ayuda a nuestras pequeñas a:
- ❖ Corregir malas posturas corporales
- ❖ Aumentar su fuerza, coordinación, flexibilidad, y velocidad.
- ❖ Desarrollar el equilibrio y el sentido del ritmo
- ❖ Generar seguridad y confianza en si mismas
- ❖ Fomenta la concentración (oxigena el cerebro)
- ❖ Promueve el trabajo en equipo y el compañerismo
- ❖ Fijar metas y propósitos en su vida deportiva y personal.





**CLUB DEPORTIVO Y CULTURAL DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA EXALUMNAS DE LA PRESENTACIÓN- IBAGUÉ
CLUB "EXAPRE"**

NIT:900.022.715.7

**Cra 1ra. No. 62-62 Barrio El Jordán etapa 1
Teléfono 2748904 Ext. 113**

DANZA FOLCLÓRICA

INSTRUCTOR: ANDRES FELIPE CASTAÑEDA



Las estudiantes que participan en esta actividad artística y cultural realizan movimientos y expresiones corporales rítmicos acompañados generalmente con música y que sirve como forma de comunicación o expresión; la danza puede ser recreativa, ritual o artística que expresa emociones, estados de ánimo o ideas, además de que el cuerpo realiza acciones como rotar, doblarse, estirarse, saltar y girar proporciona placer físico y psicológicos. Al compartir ritmos, movimientos e ideas se puede conseguir que un grupo se sienta unido, consiga relacionarse con los demás y permitir ser útil para muchas funciones; a aprender más sobre las tradiciones o folclor baile y música.





**CLUB DEPORTIVO Y CULTURAL DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA EXALUMNAS DE LA PRESENTACIÓN- IBAGUÉ
CLUB "EXAPRE"**

NIT:900.022.715.7

**Cra 1ra. No. 62-62 Barrio El Jordán etapa 1
Teléfono 2748904 Ext. 113**

Esta actividad artística y cultural con el apoyo de los padres de familia quien asume el costo de cada traje de presentación y maquillaje, ha permitido que en la Institución se consolide el grupo de danza folclórica permitiendo así que haya varios grupos. Participan estudiantes desde el grado primero a quinto de primaria. Para el desarrollo de esta actividad se cuenta con varios implementos y parafernalia para el montaje de cada coreografía (escobas, balis, sombreros canastos, delantales, faldas entre otros). Su presentaciones son en la realización del día del folclor y la familia, noche de las mejores y posible invitaciones a festivales folclórico, izada de banderas y eventos especiales dentro y fuera de la institución.

DIAS DE ENSAYO: Sábados de 9:00 a 11:00 de la mañana, en el gimnasio de la Institución.

DANZA POPULAR

INSTRUCTOR: ANDRES FELIPE CASTAÑEDA



La danza popular o deportiva es una Actividad dirigida que permite introducir una música conocida y adaptarla a una forma bailada lo más ajustada posible a los criterios de los bailes de salón sobrios (pasodoble, cha-cha-chá, valls, merengue, salsa, tango), deportiva porque son bailes de salón de competición, designa una forma evolucionada de baile de salón que es objeto de

competiciones de carácter deportivo.

El baile es la expresión corporal de tu forma de sentir la música por medio de los movimientos de tu cuerpo y las expresiones de tu cara. El baile es libertad, expresión, desahogo, y transformación es tu forma de exteriorizar sentimientos acompañados de la música y movimientos impulsados por tu ser

El baile te permite conectar cuerpo, mente y alma. También les permite entablar relaciones y compartir a nivel social. Todos estos aspectos ayudan a aumentar la autoestima, ya sea en una clase de baile, en una sesión terapéutica que use el baile o en un ambiente comunitario de baile.





**CLUB DEPORTIVO Y CULTURAL DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA EXALUMNAS DE LA PRESENTACIÓN- IBAGUÉ**
CLUB "EXAPRE"
NIT:900.022.715.7
Cra 1ra. No. 62-62 Barrio El Jordán etapa 1
Teléfono 2748904 Ext. 113

Participan estudiantes de los grados sextos a once de secundaria. Han representado a la Institución en concursos dancísticos locales, municipales y nacionales.

BALLET CLÁSICO:



El ballet clásico es un estilo de danza que requiere de mucha disciplina y entrenamiento, además es considerado como un tipo de expresión artística que combina movimientos armónicos y coordinados de piernas, brazos y todo el resto del cuerpo.

Participan estudiantes desde preescolar hasta cuarto de primaria

que tienen entre 5 a 10 años de edad. Este grupo de bailarinas inician el aprendizaje con un proceso de fortalecimiento de sus pies y posturas básicas sencillas. Sus presentaciones son en eventos especiales como banquete pan y vino, noche de fantasía artística, noche de las mejores entre



otros eventos que celebra la institución, al igual en invitaciones de otras instituciones.

Han representado Las obras puestas en escena como: el lago de los cisnes, cascanueces, sinfonía de las flores, vals de las flores, montajes únicos y espectaculares como: noche de hadas, obras inéditas Como -TINTÁN-"Una maravillosa historia". Todas con sus majestuosos trajes y accesorios.





**CLUB DEPORTIVO Y CULTURAL DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA EXALUMNAS DE LA PRESENTACIÓN- IBAGUÉ**
CLUB “EXAPRE”
NIT:900.022.715.7
Cra 1ra. No. 62-62 Barrio El Jordán etapa 1
Teléfono 2748904 Ext. 113

GRUPO MUSICAL:

INSTRUCTOR: Maestro LUIS FERNANDO CABALLERO



La música hace parte fundamental en la educación y formación integral de los niñ@s y adolescentes debido a la importancia que representa en su desarrollo intelectual, auditivo, sensorial, del habla y motriz. El niñ@ empieza a expresarse de otra manera y es capaz de integrarse activamente en la sociedad, porque la música le ayuda a lograr autonomía en sus actividades habituales, asumir el cuidado de sí mismo y del entorno, y ampliar su mundo de relaciones.

Tiene cuatro beneficios muy importantes:

1. Seguridad: 2. Aprendizaje: 3. Concentración 4. Expresión corporal

El propósito es tener un grupo coral e instrumental, donde contamos con el talento disponible; instrumentos (viento, cuerda y percusión). Promover valores artístico – musicales que potencien el desarrollo cultural, social y afectivo de las niñas. Generar herramientas de crecimiento personal a partir de la experiencia musical como: escuchar, crear, investigar, observar, cuya sinergia potencie cambios positivos ejecutar e interpretar diferentes piezas musicales logrando encontrar las distintas formas y estructuras propias de la música a través de la experiencia viva con distintos instrumentos musicales.



“Ser feliz y soñar que todo es posible”





**CLUB DEPORTIVO Y CULTURAL DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA EXALUMNAS DE LA PRESENTACIÓN- IBAGUÉ**
CLUB “EXAPRE”
NIT:900.022.715.7
Cra 1ra. No. 62-62 Barrio El Jordán etapa 1
Teléfono 2748904 Ext. 113

Sus presentaciones han sido internas en actos culturales y artísticos organizados por la Institución.



Participan estudiantes de los grados
terceros a octavo de secundaria.
Asiste un promedio de 25 niñas dos
veces a la semana Lunes y miércoles
de 6:30 a 8:00 de la noche en la
Institución.

