



COMITÉ CANTONAL DEPORTES Y RECREACIÓN DE SQUIRRES

BITÁCORA DE ACTA

SESIÓN ORDINARIA No.021-2025

16 de octubre del 2025

COMITÉ CANTONAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE SIQUIRRAS

Fecha:	Jueves 16 de octubre 2025		
Objetivo:	Asuntos con el desarrollo del deporte y la recreación en el cantón.		
Lugar:	Sala de sesiones en el Gimnasio Municipal del Polideportivo Siquirres		
Hora de Inicio:	5:15 pm	Hora de finalización:	5:59 p.m.

I. AGENDA

Actividad	Tiempo	Responsable
1. Bienvenida y oración.	03 minutos	Róguido López Martínez José Antonio Plummer Allen
2. Comprobación del quorum.	01 minuto	Róguido López Martínez
3. Lectura y aprobación del orden del día.	02 minutos	Róguido López Martínez Miembros de Junta Directiva CCDRS
4. Lectura y aprobación del acta anterior.	03 minutos	Róguido López Martínez Miembros de Junta Directiva CCDRS
5. Correspondencia recibida.	16 minutos	Randol Santana Rosales Miembros de Junta Directiva CCDRS
6. Atención a Promotor deportivo: I. Programa Actívate, II. Juegos Laborales, III. Juegos Dorados, IV. Torneo de Atletismo.	15 minutos	Greddy Salas Spencer Miembros de Junta Directiva CCDRS
7. Asuntos varios.	05 minutos	Miembros de Junta Directiva CCDRS

II. ASISTENCIA

Nombre	Puesto que ostenta	Presente / Ausente
Róguido López Martínez	Presidente	Presente
Randol Nazario Santana Rosales	Secretario	Presente
Narda Villalobos Ramírez	Tesorera	Ausente

Maria Elena Campos Sojo	Vocal 2	Ausente
Jose Antonio Plummer Allen	Vocal 1	Presente
Valerie Loney Liwell	Suplente Vicepresidente	Ausente
Keisel Evans Winter	Propietario representante persona joven	Presente
Valeria Casares Hurtado	Propietaria representante persona joven	Ausente

III. ASUNTOS DISCUTIDOS

1. BIENVENIDA Y ORACIÓN

- I. Se da la bienvenida por parte del señor Róguido López Martínez, Presidente.
- II. Se realiza la oración a cargo del señor Jose Antonio Plummer Allen, Vocal 1.

2. COMPROBACIÓN DEL QUORUM

- I. Se comprueba el quorum con la asistencia de cuatro miembros propietarios CCDRS.

3. LECTURA Y APROBACIÓN DEL ORDEN DEL DÍA

- I. A continuación, el orden del día.
 1. Bienvenida y oración.
 2. Comprobación del quorum.
 3. Lectura y aprobación del orden del día.
 4. Lectura y aprobación del acta anterior.
 5. Correspondencia recibida.
 6. Atención a Promotor deportivo: I. Programa Actívate, II. Juegos Laborales, III. Juegos Dorados, IV. Torneo de Atletismo.
 7. Asuntos varios.
 - **Se somete a votación el orden del día de la presente sesión, estando todos los presentes de acuerdo, se aprueba por decisión unánime. Acuerdo N°220-2025 con cuatro votos a favor, ninguno en contra.**

4. LECTURA Y APROBACIÓN DEL ACTA ANTERIOR.

- I. El señor **Róguido López Martínez** indica que todos los miembros de la Junta Directiva de este Comité de Deportes tienen copia en sus correos del acta de la **sesión ordinaria N° 020-2025**, celebrada el pasado 02 de octubre 2025, la cual fue remitida en tiempo y forma por la **Asistente Administrativa Gentel Taylor Cambronero**, **se somete a votación la aprobación de la misma. Acuerdo N°221-2025 con cuatro votos a favor, ninguno en contra.**

5. CORRESPONDENCIA.

El señor **Róguido López Martínez** le da la palabra al señor **Randol Santana Rosales**, **secretario de la Junta Directiva del CCDRS**, para que le de lectura a la correspondencia recibida.

I. Oficio SC-0977-2025, suscrito por la señora **Dinorah Cubillo Ortiz**, **secretaria del Concejo Municipal de Siquirres**, en el cual se dio lectura al acuerdo **N°2168-2025**, como respuesta a oficio CCDRS-103-2025, suscrito por la Sra. Gentel Taylor Cambronero, referente a solicitar a la Junta Administrativa del Comité Cantonal, con fundamento en el Artículo 20, enviar las pruebas documentales idóneas certificadas por un Notario Público, donde se acredite que, el miembro a sustituir efectivamente incurrió en las causales señaladas en el oficio. Una vez recibida la información requerida, el Honorable Concejo Municipal, acuerda conformar órgano director del procedimiento.

Intervenciones:

El señor **Róguido López Martínez** señala de acuerdo con el Artículo 19, que cuando un directivo se ausenta 3 veces consecutivas o 6 veces al año, le corresponde a la Junta Directiva trasladar información al Concejo Municipal para que se dé a conocer y se proceda a un nuevo nombramiento. Sin embargo, en el artículo 20 se menciona que el oficio enviado al Concejo Municipal debe ir acompañado de una certificación notarial. Por lo tanto, la Junta Administrativa acuerda asumir el costo de la certificación, haciéndoselo llegar lo más pronto posible al Consejo Municipal, para que tomen el acuerdo y puedan continuar con las investigaciones correspondientes. Seguido a esto puedan realizar un nuevo nombramiento, debido a que no hay un suplente asignado.

- **Se somete a votación, se aprueba la realización de la certificación correspondiente de parte de un notario público. Acuerdo unánime N°222-2025 con cuatro votos a favor, ninguno en contra. Aprobado en firme.**

II. Nota sin número de oficio, suscrita por **Asociación de Desarrollo Integral de Santo Domingo**, en la cual solicitan formalmente el apoyo para implementar un proyecto recreativo de clases de Zumba, dirigida a los vecinos de dicha comunidad, promoviendo el bienestar físico y emocional y al mismo tiempo utilizando esta actividad para la recolección de fondos destinados al embellecimiento de zonas comunales del sector. La Asociación propone que las clases se realicen una o dos veces por semana, en un horario de ser posible vespertino o nocturno, además, esperan se puedan incluir otras disciplinas deportivas o recreativas.

Intervenciones:

El señor **Greddy Salas Spencer**, **Promotor Deportivo**, señala que esta comunidad ya forma parte del programa Actívate, por lo tanto, solo se espera estipular la fecha de inicio para dichas actividades deportivas y la respuesta de ICODER con respecto a los recursos para dar marcha a este nuevo proyecto.

El señor **Róguido López Martínez** resalta la importancia de que se especifique que la recolección de fondos es totalmente voluntaria, ya que el Comité les estará otorgando un instructor gratuitamente, por lo tanto, toda la actividad debe ser sin ningún costo aparente. También menciona que se les estará dando seguimiento a este proyecto para verificar que se esté cumpliendo con todo lo acordado.

- **Se somete a votación, el acuerdo de instruir a la Asistente Administrativa para que realice un oficio informando a la Asociación de Desarrollo Integral de Santo Domingo que ya están incluidos dentro del programa Actívate y pronto se les asignará el instructor solicitado, mediante un concurso por medio de SICOP, se hace la acotación que la recolección de fondos es totalmente voluntaria, ya que el Comité les estará otorgando un instructor gratuitamente. Acuerdo unánime N°223-2025 con cuatro votos a favor, ninguno en contra.**

III. Nota sin número de oficio, suscrita por **Comité de Rescate de Valores Culturales de Siquirres** (Carta de agradecimiento por la ayuda y colaboración de parte del Comité cantonal en sus actividades, señalando lo importantes y enriquecedoras que han sido en el campo cultural y recreativo).

- **Se toma nota.**

VI. Nota sin número de oficio, suscrita por **Comité Pro asociación Desarrollo San Rafael** (Solicitud de instructor de ejercicios para adultos mayores e informando el nuevo Comité Pro asociación Desarrollo de San Rafael y las personas que lo conforman).

Intervenciones:

El señor **Greddy Salas Spencer**, recomienda realizar una mesa de trabajo con la Junta Directiva y el Comité Pro asociación Desarrollo San Rafael para discutir algunos de los detalles que no fueron mencionados para poder colaborarles de la mejor manera con lo solicitado.

El señor **José Antonio Plummer Allen**, también surgiere programar una mesa de trabajo y propone designar al Promotor la reunión con dicho Comité y plantear hasta donde se puede colaborar.

El señor **Róguido López Martínez**, resalta que, sí se le será asignado un instructor de ejercicios. También recomienda aclarar el punto donde señalan que el Comité de Deportes se integre a su Asociación.

- **Se acuerda instruir al Promotor deportivo para que realice una mesa de trabajo con el Comité Pro asociación Desarrollo San Rafael para definir cuál será el aporte de parte de este Comité de Deportes para con ellos. Acuerdo unánime N°224-2025 con cuatro votos a favor, ninguno en contra. Aprobado en firme.**

6. ATENCIÓN A PROMOTOR DEPORTIVO.

I. Programa Actívate: El señor **Greddy Salas Spencer**, **Promotor deportivo** da lectura a oficio número **DDRPP-0831-2025 de parte de ICODER** para el programa Actívate: aporte para el año 2026 de **€8.000.000** (Ocho millones de colones) para darle continuidad al convenio del proyecto Actívate, ejecutado en el cantón de Siquirres, con 8 líneas de trabajo de recreación y actividad física, distribuidas dentro del cantón tales como: Florida, Siquirres, Cairo, El Cocal, etc. Siendo estas comunidades en el aspecto y la dinámica sistemática, también se brinda alfabetización para la salud ejecutada en el CECUDI y los talleres de recreación actividad física. I. Orientado a las personas con discapacidad, realizada en El Cairo II. Recreación actividad física por la salud, en Germania y en el distrito de Pacuarito.



Lineamientos de uso del presupuesto

• Podrá destinarse un máximo de €2.000.000 para la compra de materiales recreativos que resulten funcionales y aplicables al programa, siempre que cuenten con la aprobación previa de la Unidad de Programas y Proyectos del ICODER, conforme al plan de trabajo presentado. La adquisición de materiales no deberá afectar la ejecución del programa, ni la cantidad de sesiones y actividades establecidas en el convenio. Además, la solicitud será valorada de acuerdo con las compras realizadas en la aplicación de presupuestos de años anteriores, según corresponda. El monto restante, después de la compra de materiales (si corresponde), deberá destinarse a la contratación o pago de los promotores encargados de la ejecución del programa, quienes serán los responsables de garantizar el cumplimiento de las sesiones y actividades previstas.

• El CCDR deberá garantizar la ejecución y continuidad del programa hasta la fecha de finalización indicada en el convenio. Los recursos no deben agotarse antes de ese plazo, sino ejecutarse en el tiempo y forma establecidos, conforme a las directrices definidas. En caso de destinarse la totalidad del aporte al pago de promotores, el comité será responsable de



**INSTITUTO COSTARRICENSE
DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**

GOBIERNO
DE COSTA RICA

asegurar la continuidad del programa hasta la fecha indicada. No se asignarán nuevos aportes antes del 2026 ni el ICODER asumirá la continuidad del programa en caso de incumplimiento.

De igual manera dada la información anterior, requerimos nos comunique si tienen o no interés de recibir dicho aporte por medio del envío de los siguientes documentos, los cuales son indispensables para la elaboración del convenio.

DOCUMENTOS PARA LA ELABORACIÓN DE CONVENIO	
Documentos	Aspectos importantes
1 Plan de Trabajo	Según plantilla adjunta a este correo (PLANTILLA PLAN DE TRABAJO 2026 según corresponda el plazo de ejecución y liquidación)
2 Nota JD CCDR aprobación Plan y Presupuesto	Acuerdo de uso del aporte por parte de la Junta Directiva (Anexo A-ANEXOS EDITABLES)
3 Certificación de Junta Directiva CCDR	Con periodo vigencia emitida por secretaria Municipal (fecha inicio-fin periodo JD) Número de acuerdo, y número de sesión Puestos de la Junta Directiva
4 Declaración Jurada	Anexo B adjunto a este correo (ANEXOS EDITABLES) Deben incluirse calidades completas del presidente, nombre completo, número de cédula, profesión u oficio, estado civil y lugar de residencia
5 Certificación de cuenta y saldo bancario del CCDR	Emitida por el BANCO custodio de la transferencia USO EXCLUSIVO FONDOS PUBLICOS ICODER , la cuenta debe estar en cero, ambos datos deben ser legibles y encontrarse claramente en dicho documento, ambas selladas y firmadas NO se pueden recibir PANTALLAZOS DE PLATAFORMAS O SERVICIOS EN LÍNEA



**INSTITUTO COSTARRICENSE
DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**

GOBIERNO
DE COSTA RICA

6 Certificación de cédula jurídica CCDR	Emitida por Registro Nacional o copia legible de la cédula jurídica (no es una personería) No debe tener menos de dos meses de emisión
7 Cédula identidad presidente CCDR	Copia de ambas caras, preferiblemente escaneada a color ambas caras, en una misma imagen o hoja ambas caras.
8 Acuerdo Concejo Municipal	Con la aprobación Proyecto, el Presupuesto y autorización alcalde a firmar el Convenio, sesión y número de acuerdo Anexo D adjunto a este correo (ANEXOS EDITABLES)
9 Personería jurídica Alcalde	Debe contener las calidades del alcalde emitida por secretaria Municipal.
10 Cédula identidad del Alcalde	Copia ambas caras, preferiblemente escaneada y a color ambas caras, en una misma imagen o hoja ambas caras.
11 Certificación cédula jurídica Municipalidad	Emitida por Registro Nacional o copia legible de la cédula jurídica (no es una personería) No debe tener menos de dos meses de emisión

Los documentos deben tener el siguiente formato de presentación:

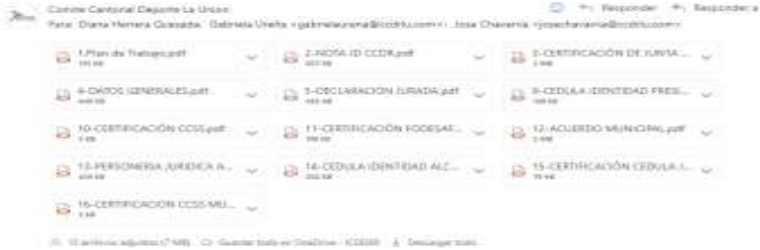
1. Cargarlos en un solo correo titulado: "CCDR XX (nombre del CCDR) - Solicitud de aporte 2026 y documentos".
Ejemplo: "CCDR Sarchí - Solicitud de aporte 2026 y documentos".
2. Formato de entrega: Los documentos deben remitirse en formato PDF, en un solo envío. No se aceptarán archivos por partes ni incompletos.
3. Orden y nomenclatura: Cada documento debe presentarse numerado según el orden de la lista adjunta y con el nombre completo indicado en el apartado "Documentos para la elaboración de convenio".
4. Vigencia: Se debe revisar cuidadosamente la fecha de vencimiento de cada documento previo a su presentación.



**INSTITUTO COSTARRICENSE
DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**

GOBIERNO
DE COSTA RICA

5. Firmas: Todo documento que lo requiera debe venir **debidamente firmado** por las personas responsables.



6. Estaremos brindando atención individual y virtual a los CCDD que requieran capacitación adicional para el llenado de los documentos, específicamente el **Plan de Trabajo y el Presupuesto**. Para acceder a este acompañamiento, el CCDD interesado deberá remitir un correo solicitando el espacio a actívate@icoder.go.cr, con copia a priscilla.guerrero@icoder.go.cr.

7. Los acuerdos y oficios deberán ser dirigidos al Sr. **Tobías Alonso León Mena, Jefatura de la Unidad**.

8. El envío de los documentos respectivos deberá realizarse al correo alonso.leon@icoder.go.cr, con copia a actívate@icoder.go.cr y man.villalobos@icoder.go.cr.

9. Los acuerdos de solicitud y documentos deberán remitirse a más tardar el **jueves 30 de octubre de ICODER-DDR-PP-0831-09-20252025, a las 4:00 p.m.**

Se aclara que:

- El CCDD que no presente la documentación en el plazo y firma establecidos se entenderá que **no tiene interés en participar en la edición 2026 del Programa Actívate**, y no podrá ser tomado en cuenta en la lista de ejecución de convenios de ese año.
- Aquellos CCDD que no presenten la documentación en la fecha indicada, **tampoco podrán ser considerados dentro del presupuesto 2026**.
- Si desean ser incluidos en la edición 2027, deberán remitir formalmente su manifestación de interés a **más tardar en junio de 2026**.
- Esta disposición **no tendrá excepción alguna**.

Asimismo, se comunica que el aporte económico será depositado durante el mes de enero de 2026. En este sentido, se solicita a los CCDD efectuar oportunamente las gestiones administrativas correspondientes, de manera que, una vez asignados los recursos, se pueda dar inicio inmediato a la ejecución del programa.

Para cualquier consulta, puede comunicarse a los correos indicados. En caso de ser necesario, se coordinará una reunión virtual a través de la plataforma Teams.

Estamos para servirles en este proceso.

Atentamente,

TOBIAS
ALONSO LEON
MENA (FIRMA)
VB^o Tobías Alonso León Mena
Jefe Unidad de Programas y Proyectos
Cc: Archivo

Firmado digitalmente
por TOBIAS ALONSO
LEON MENA (FIRMA)
Fecha: 2025.09.26
14:13:03 -05'00'



La idea de lo que se entiende por salud depende de la interacción de múltiples factores sociales, políticos, económicos, culturales y científicos. Como apunta Briceño-León (2000), "la salud es una síntesis; es la síntesis de una multiplicidad de procesos, de lo que acontece con la biología del cuerpo, con el ambiente que nos rodea, con las relaciones sociales, con la política y la economía internacional". Todos los procesos anteriores no están aislados ni son independientes, sino que se imbrican unos con otros, por lo que la salud depende en último término de la capacidad de controlar la interacción entre el medio físico, el espiritual, el biológico y el económico y social (Cumbre de Río de Janeiro, 1992). Es por ello que la salud es un fenómeno social que sólo puede ser explicado teniendo en cuenta que se trata de una estructura de alto grado de complejidad como son los hechos humanos donde entra en acción una elevada cantidad de variables con fuerte interacción entre ellas. La idea de salud responde además a una condición histórica, pues en cada momento, determinada sociedad puede tener una visión particular de la misma. De hecho, cada época corresponde a cierta estructura irrepetible de poder, técnicas, ideas, valores, costumbres, creencias y normas. De manera que la noción de lo que se entiende por salud es un producto o construcción social, o como diría Emile Durkheim (citado en Ritzer, 2002), "un hecho social que puede ser tratado como cosa y es externo y coercitivo al individuo".

GUSTAVO ALCÁNTARA

2

GLOSARIO



Alcance: extensión o rango de visión, perspectiva, aplicación, operación, eficacia.

Actividad Física: Se puede realizar actividad física de muchas maneras diferentes: caminando, montando en bicicleta y practicando deportes y actividades recreativas activas (como danza, yoga o taichi). También puede realizarse actividad física en el trabajo y en el hogar. En todas sus formas, la actividad física proporciona beneficios para la salud si se realiza con regularidad y con suficiente duración e intensidad.

Alfabetización Física: capacidad de participar en actividades físicas a lo largo de la vida. Se basa en la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento y la comprensión. Ayuda a las personas a mantener su salud y bienestar. También les permite moverse con habilidad y confianza en situaciones desafiantes.

Calidad de vida: La calidad de vida se define como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno.

Calificación de Elegibilidad: Dictamen que considere la elección de perfiles ideales para la implementación de un programa o proyecto, según los indicadores (salud, seguridad, prevención de violencia y otros), que orienten el uso del recurso del ICODER para el cumplimiento de lo establecido en la Ley 7800, particularmente en su artículo 3, incisos d, l, p.

Calificación de idoneidad: Dictamen favorable que constituye el pronunciamiento que emite la autoridad competente, con la cual, se establece la capacidad legal, administrativa, financiera de un sujeto público para asegurar el debido cumplimiento del destino legal de los recursos que eventualmente se le transfieran.

tiene menú contextual Comité Cantonal de Deportes y Recreación: es un órgano técnico, deportivo, recreativo y administrativo que promueve la actividad física y la recreación en un cantón.

Convenio: acto, acuerdo o contrato establecido entre dos o más personas o entidades, con la finalidad de regular una determinada situación.

Cooperación y Alianzas Estratégicas: construcción de alianzas estratégicas y cooperación como base para la co-creación de toda acción, proyecto, programa o plan dentro de la Política Pública; generando trabajo colaborativo entre las diferentes organizaciones presentes en la realidad deportiva, recreativa y de la actividad física en el país.

Desarrollo Comunal: Proceso de organización de las comunidades, para lograr su participación y consciente en el desarrollo económico, social, cultural y ambiental del país.

Desarrollo integral: El desarrollo integral es el nombre general dado a una serie de políticas que trabajan conjuntamente para fomentar el desarrollo sostenible en los países en desarrollo y subdesarrollados.

Desarrollo Sostenible: La Asamblea General de las Naciones Unidas lo define como "(...) la satisfacción de «las necesidades de la generación presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades»⁹. Esta Política Pública enriquece el concepto anteriormente mencionado a partir de los objetivos y metas contenidos en la Agenda 2030, más conocida como los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU.

Educación Física: Materia básica para lograr el desarrollo de personas que puedan ejercer su derecho a moverse, tomando conciencia de la implicaciones, éticas, estéticas y ciudadanas que ello conlleva.

3



Ejercicio Físico: Subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico¹². El ejercicio físico tiene una clara intencionalidad y sistematicidad que genera una diversidad de adaptaciones a nivel muscular, óseo, metabólico, respiratorio y cardiovascular, mejorando de esta manera el estado de salud de las personas.

Enfermedades cardiovasculares (ECV): Las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos. Se clasifican en: hipertensión arterial (presión alta), cardiopatía coronaria (infarto de miocardio), enfermedad vascular periférica, insuficiencia cardíaca, cardiopatía reumática, cardiopatía congénita y miocardiopatías.

Enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT): Las enfermedades no transmisibles (ENT) o crónicas son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares); el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neuropatía obstructiva crónica o el asma); y la diabetes.

Espacios Públicos: Área o lugar abierto y accesible para todas las personas, independientemente de su sexo, raza, etnia, edad o nivel socioeconómico. Se trata de espacios públicos de reunión, tales como parques, plazas y playas. Los espacios de conexión, como las aceras y las calles, también son espacios públicos.

Estilos de vida saludables (Estilos de vida que conducen a la salud): Forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.

Evento: acontecimiento previamente organizado que reúne a un determinado número de personas en tiempo y lugar preestablecidos, que desarrollarán y compartirán una serie de actividades afines a un mismo objetivo.

Igualdad:

Igualdad de género: Significa igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades para mujeres y hombres. La igualdad de género es un principio relativo a los derechos humanos, un prerrequisito para un desarrollo sostenible centrado en las personas y un objetivo en sí misma.

Impacto: Las consecuencias positivas y negativas a largo plazo para los grupos de población identificables producidas por una intervención o proyecto de desarrollo, directa o indirectamente, con intención o sin ella; los cuales pueden ser económicos, culturales, institucionales, ambientales, técnicos o de otros tipos.

Índice de desarrollo social: Es un valor que se calcula a partir de una serie de indicadores provenientes de las estadísticas administrativas de instituciones del sector público cuyo resultado permite clasificar y ordenar los distritos del país según su nivel de desarrollo social.

Municipalidad: órgano de gobierno local que se encarga de administrar un municipio o pueblo.

Obesidad y sobrepeso: La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer²⁵.

Parte involucrada: individuo u organización activamente involucrado en el proyecto o cuyos intereses pueden ser positiva o negativamente afectados como resultado de la ejecución de un proyecto o su finalización completa²⁶.

Persona con Discapacidad: Discapacidad es un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Las deficiencias son problemas que afectan a una estructura o función corporal; las



limitaciones de la actividad son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las restricciones de la participación son problemas para participar en situaciones vitales. Por consiguiente, la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive.

Población indígena: grupo de personas que pertenecen a un pueblo originario o aborigen.

Recreación: Se entiende el "conjunto de actividades agradables en las cuales se participa durante el tiempo libre y que fomentan el uso positivo de éste para promover el desarrollo integral de las personas. Este desarrollo integral se alcanza por medio de experiencias significativas de educación no formal, el disfrute de o el gozo por lo que se hace, la selección de actividades que agradan y la participación voluntaria en lo que se desea realizar³⁰".

Región: Porción de territorio determinada por caracteres étnicos o circunstancias especiales de clima, producción, topografía, administración, gobierno.

Salud: La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades³¹.

Sedentarismo: El sedentarismo es la actitud del sujeto que lleva una vida sedentaria. En la actualidad, el término está asociado al sedentarismo físico (la falta de actividad física).

Sistemático: aquello que respeta o se adapta a un sistema: un conjunto ordenado o estructurado de principios o elementos que se relacionan entre sí de manera ordenada, metódica y reiterativa.

Transparencia y rendición de cuentas: Son elementos que contribuyen a generar legitimidad y confianza hacia el trabajo que realizan las organizaciones gubernamentales, parte consustancial, pues significa mostrar abiertamente lo que se ha realizado para alcanzar objetivos, hacer pública la información sobre funcionamiento, procedimientos internos, administración de recursos humanos, materiales y financieros, sobre toma de decisiones de sus personas funcionarias, es el deber de informar, justificar, responsabilizarse pública y periódicamente por las actuaciones y los resultados obtenidos en procura de la satisfacción de las necesidades de la colectividad con apego a la eficiencia, eficacia y legalidad.

Vulnerabilidad: Implica fragilidad, una situación de amenaza o posibilidad de sufrir daño. Por tanto, implica ser susceptible de recibir o padecer algo malo o doloroso, como una enfermedad, y también tener la posibilidad de ser herido física o emocionalmente.

Zona rural: área geográfica que se caracteriza por tener una baja densidad de población y predominar la naturaleza.

Zona costera: franja de tierra y agua que se encuentra en el litoral de los océanos, mares y lagos.

Zona fronteriza: área que está cerca del límite político de un país.

Glosario de siglas



- AFS:** Alfabetización física para la salud
- CCDR:** Comité Cantonal de Deportes y Recreación
- CCSS:** Caja Costarricense de Seguro Social
- CONAPAM:** Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor
- CONAPDIS:** Consejo Nacional de Personas con Discapacidad
- ECNT:** Enfermedades crónicas no transmisibles
- Enfermedades cardiovasculares,EDS:** Educación en Salud
- GAM:** Gran Área Metropolitana
- ICODER:** Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación
- MEP:** Ministerio de Educación Pública
- MS:** Ministerio de Trabajo
- OMS:** Organización Mundial de la Salud
- PANI:** Patronato Nacional de la Infancia
- PIEG:** Política Nacional de Igualdad, Equidad y Género
- PLANOVJ:** Plan Nacional para la no Violencia contra la Mujer
- PONADRAF 2020-2030:** Política Nacional Deporte, Recreación y Actividad Física
- PSS:** Promoción Salud Social
- RAFS:** Recreación Actividad Física para la Salud

6



TABLA DE CONTENIDO NOMBRE DEL PROYECTO: ¡Error! Marcador no definido.

ANTECEDENTES:	11
MARCO JURÍDICO:	16
I PARTE: DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROYECTO:	18
A. PLAN ORIENTADOR O NORMATIVA:	19
B. PLAN DE ACCIÓN:	19
C. ÁREA RESPONSABLE DEL DISEÑO DEL PROYECTO:	19
D. UBICACIÓN DEL PROYECTO:	19
E. ÁMBITO DE INFLUENCIA:	19
F. POBLACIÓN META:	20
G. NIVEL DE ALCANCE:	20
H. ENTIDADES COLABORADORAS:	20
I. OBJETIVOS: GENERAL, ESPECÍFICOS Y OPERATIVOS:	20
Objetivo General:.....	20
Objetivos específicos:.....	21
A. ETAPAS DE ACTIVATE	22
B. PRINCIPIOS RECTORES PROGRAMA ACTIVATE:	22
C. APARTADO ADMINISTRATIVO:	23
D. APARTADO OPERATIVO:	23
1. Temáticas del desarrollo de los proyectos del programa Activate.....	23
2. Características y especificaciones de Temáticas del desarrollo de los proyectos.....	23
3. Aplicación de temáticas de los proyectos.....	24
3.1 Aplicación Sistemática:.....	24
3.2 Aplicación Taller:.....	25
3.3 Aplicación de Alcance:.....	25
3.4 Aplicación de Evento:.....	25
4. Generalidades de postulación y conformación de proyectos por parte de la entidad.....	27
5. Perfil de contratación y conformación de los perfiles profesionales del programa.....	28
II PARTE. INSTRUCTIVO DE PROPUESTA Y SOLICITUD DE APORTE	29
1. ELABORACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO.....	29
1.1. Estructura del Plan de Trabajo:.....	29
1.2. Formulación del Plan de Trabajo:.....	30

7

2. DOCUMENTOS LEGALES PARA SOLICITUD DEL APOORTE.....	44	
2.1 Formulación y presentación de documentos.....	44	
BIBLIOGRAFÍA.....	45	
ANEXOS EDITABLES.....	45	

8



NOMBRE DEL PROYECTO:

ACTÍVATE

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:

Existe amplia evidencia científica que sustenta el reconocimiento de la actividad física, el ejercicio y recreación como factores protectores de la salud física y mental social, que favorece la prevención y atención de las Enfermedades No Transmisibles (ENT) y la prevención del tabaquismo.

Diversos estudios muestran, por ejemplo, que adolescentes que realizan ejercicio físico consumen menos alcohol, tabaco u otras drogas como marihuana, que aquellos que no hacen deporte (Vaquero y otros, 2013; Ordax, J. R. y otros, 2004). La actividad física influye de manera importante en la actitud del adolescente respecto al tabaco y se relaciona con un menor consumo (Nistal y otros, 2003). En este sentido, ser físicamente activo actúa como agente protector ante hábitos no saludables como el fumado (Ruiz-Risueño Abad, J. y otros 2012; Tercedor, P. y otros, (2007). El consumo de tabaco muestra relación inversa con la práctica de actividad física, resultando los sujetos más activos físicamente los menos consumidores de tabaco.

En relación con las ENT, las enfermedades cardiovasculares (que incluye la hipertensión arterial), las enfermedades cerebro vasculares, la diabetes, el cáncer y la enfermedad renal crónica, son la principal causa de mortalidad en el país. Como lo reconoce la OMS, las enfermedades crónicas graves tienen por causa factores de riesgo comunes y modificables. Dichos factores de riesgo explican la gran mayoría de las muertes por ese tipo de enfermedades a todas las edades, en hombres y mujeres y en todo el mundo.

Entre ellos destacan:

- Consumo de tabaco
- Alimentación poco sana
- Inactividad física

9

En 2009 la inactividad física se identificó como la cuarta causa más importante globalmente en las muertes de origen crónico degenerativo y se calcula que contribuye en más de 3 millones de muertes prevenibles alrededor del mundo. Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica (Ministerio de Salud, 2011). Asimismo, existen datos que indican que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Lo anterior se debe en parte a cambios en los patrones alimentarios, un mayor consumo de productos ultra procesados altos en azúcar y grasa y la percepción de falta de tiempo, entre otros (FAO, 2018), que están condicionados por determinantes sociales que condicionan la vida cotidiana de las personas.

La insuficiente participación en la actividad física y el aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales domésticas, está asociado no solo a los cambios tecnológicos, sino también a factores económicos y socioculturales que impactan en las condiciones para el ocio activo en la población. Aunado a lo anterior, es importante reconocer dentro de los factores que influyen, el aumento del uso de los medios de transporte "pasivos", así como la urbanización desordenada que ha generado varios factores ambientales que desalientan la actividad física: sobrepoblación, aumento de la criminalidad, gran densidad del tráfico vehicular, mala calidad del aire, inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas (Web, OMS, 2011) Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo.

Los grupos más pobres de la sociedad, dentro de los cuales destacan las mujeres, suelen tener menos tiempo y recursos para participar en actividades de recreo, lo que hace que las intervenciones orientadas a fomentar el desplazamiento activo y la actividad física cobren gran importancia.

El Programa Activate busca establecerse como una estrategia que favorezca el derecho a la salud de la población, principalmente de los sectores más desfavorecidos.

La actividad física, el ejercicio sistemático y recreación en comunidades, presentan una serie de beneficios que incluyen la prevención de enfermedades, el establecimiento de relaciones de convivencia sanas, la participación, la promoción de la salud mental, la

1

prevención del consumo de sustancias psicoactivas y el impulso de cambios personales y colectivos que mejoran las condiciones de vida y salud de las personas.

ANTECEDENTES:

En Costa Rica, al igual que en la mayoría de los países del continente americano y de Europa, diversos estudios han demostrado niveles altos de sedentarismo y obesidad en todos los grupos etarios, por lo cual nuestro país se ha comprometido junto con la comunidad internacional a implementar las acciones relevantes que incidan en los determinantes de la actividad física, citados en las declaratorias, Estrategias y Planes Mundiales para la promoción de actividad física y prevención de ECNT (Ministerio de Salud, 2011).

En el año 2005 se conformó en el país la Red Costarricense de Actividad Física y Salud (RECAFIS), oficializada por decreto ejecutivo en el 2006 y de la cual el Ministerio de Salud es coordinador y el ICODER tiene a su cargo la Secretaría Ejecutiva. Las RECAFIS constituyen una instancia que funciona como un mecanismo de coordinación interinstitucional y social, cuyo fin es la promoción de la actividad física en todas sus modalidades, para la salud integral de la población costarricense en todos los cantones del país. En esta participan diversas instancias tales como los Comités Cantonales de Deportes y Recreación, MEP, CCSS, Municipalidades, entre otros actores sociales.

En el año 2011 se elabora el Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021, oficializado conjuntamente por el Ministerio de Salud y el Ministerio del Deporte y Recreación y con amplia participación multiseccional, incluyendo la participación de la RECAFIS. Dentro de sus líneas de acción, se planteó el desarrollo de programas de actividad física y recreación a nivel nacional.

El Plan Nacional de Salud 2010-2021 constituye el principal instrumento para ejercer la rectoría del Sector Salud, con el que se pretende orientar a los gobiernos para dirigir esfuerzos sobre los determinantes sociales de la salud. Tiene como propósito proteger y mejorar con equidad el proceso de salud de la población, mediante la participación articulada de los actores sociales y la gestión de la planificación, a fin de promover una mejor calidad de vida.

1

menor para la población femenina, donde las mujeres dedican 1:14 horas semanales en comparación con 2:22 horas en los hombres.

La menor realización de ejercicio por parte de las mujeres puede ser explicada por diversos factores, incluyendo el hecho de que, según datos del INEC y el Banco Central, presentan una carga de trabajo global de un promedio de 7.9 horas más por semana en comparación con los hombres. Las mayores cargas de trabajo incluyen entre otros, el cuidado de personas dependientes (menores de edad, adultos mayores u personas con discapacidad). (CNREE, 2015)

La Pandemia del Covid-19

La pandemia de coronavirus COVID-19 es la crisis de salud global que define nuestro tiempo y el mayor desafío que hemos enfrentado desde la Segunda Guerra Mundial. Desde que su aparición en Asia a finales del año pasado, el virus ha llegado a cada continente, excepto a la Antártida. Los casos aumentan a diario en África, las Américas, y Europa.

Los países se encuentran en una carrera contra la propagación de la enfermedad, haciendo pruebas y dando tratamiento a los pacientes, rastreando los que tuvieron contacto, limitando los viajes, poniendo en cuarentena a los ciudadanos y cancelando grandes reuniones como los eventos deportivos, los conciertos y las escuelas.

La pandemia se está moviendo como una ola, una que aún puede romper sobre los sistemas y las personas menos capaces de hacerle frente.

Pero COVID-19 es mucho más que una crisis de salud. Al poner a prueba a cada uno de los países que toca, la enfermedad por COVID-19 tiene el potencial de crear crisis sociales, económicas y políticas devastadoras que dejarán profundas cicatrices. Muchas de nuestras comunidades están irreconocibles, desde hace incluso una semana. Decenas de las ciudades más grandes del mundo se encuentran desiertas porque las personas se quedan adentro, ya sea por elección o por orden del gobierno.

En todo el mundo, las tiendas, teatros, restaurantes y bares están cerrando.

Cada día, las personas pierden sus trabajos e ingresos, sin forma de saber cuándo volverá a la normalidad. Las pequeñas naciones insulares, que dependen del turismo, tienen hoteles vacíos y playas desiertas. La Organización Internacional del Trabajo estima que se podrían perder 25 millones.



El Gobierno de Costa Rica ha preparado un Plan de Respuesta sobre COVID-19 liderado por el Ministerio de Salud y con el apoyo del Sistema Nacional de Gestión del Riesgo. Por su parte, el Equipo de país de las Naciones Unidas (UNCT) ha desarrollado un plan interagencial para apoyar este esfuerzo nacional, en asociación colaborativa y coordinación con multiplicidad de actores, socios y contrapartes de todo el país. Desde el PNUD en Costa Rica, contribuimos al objetivo general del Plan Nacional de Preparación y Respuesta Estratégica de COVID-19 para detener la transmisión de COVID-19 y mitigar el impacto del brote, incluidos sus efectos sociales y económicos.

Específicamente, la propuesta del PNUD tiene como objetivo apoyar la construcción de una respuesta temprana de recuperación a la crisis sanitaria, movilización de recursos, generación de materiales de promoción, comunicación y capacitación, y la evaluación del impacto socioeconómico de COVID-19 a fin de apoyar con la evidencia necesaria para la determinación de políticas y programas para mitigar el impacto y salvaguardar el progreso hacia los ODS.

A lo largo y ancho del territorio nacional, hemos activado nuestra red de especialistas, operaciones, asistencia técnica y recursos financieros para priorizar la recuperación temprana de los sectores más afectados por la pandemia de COVID-19 en Costa Rica, mediante un enfoque multisectorial, basado en los derechos humanos con una perspectiva intersectorial de género.

El Nuevo Coronavirus COVID19 es una cepa de la familia de coronavirus que no se había identificado previamente en humanos. Este nombre es provisorio hasta que la OMS le dé el definitivo, que como en otros casos, probablemente esté vinculado al lugar de presentación de los primeros casos.

Los coronavirus son causantes de enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como Insuficiencia Respiratoria Aguda Grave. El virus se transmite de persona a persona cuando tiene contacto cercano con un enfermo. Por ejemplo, al vivir bajo el mismo techo, compartir la misma sala en un hospital, viajar por varias horas en un mismo medio de transporte, o cuidar a un enfermo sin la debida medida de protección.

En la mayoría de los casos se ha presentado fiebre sobre 38° grados, tos, dificultad para respirar. Si la enfermedad no se trata a tiempo, estos síntomas pueden agravarse. Aquellas personas que viajen a países y zonas con casos confirmados o brotes activos





y tengan contacto cercano con enfermos. No existe en la actualidad tratamiento específico. El tratamiento es solo de apoyo y depende del estado clínico del paciente y está orientado a aliviar los síntomas. Por ser una enfermedad de tipo respiratoria, se transmite a través de gotitas provenientes de la tos y los estornudos.

Relación Actividad Física y COVID.

Si nos enfocamos en tres factores modificables, como es la actividad física, capacidad pulmonar y obesidad, sabemos que el riesgo de desarrollar un cuadro clínico grave asociado a COVID-19 es 104% mayor en personas que tiene un ritmo de caminata lento, un 97% mayor en personas con obesidad y 18% menor por cada unidad de aumento en valores espirométricos como el volumen espiratorio forzado (FEV1) y la capacidad vital forzada (FVC), importantes marcadores de capacidad pulmonar. Si bien todos estos factores modificables están fuertemente correlacionados entre sí, también sabemos que presentan una fuerte asociación con niveles de actividad física, condición cardiorrespiratoria y fuerza muscular. Mantener nuestros niveles de actividad física, especialmente durante el aislamiento social podría ser importante para disminuir el riesgo de desarrollar una sintomatología severa asociada al COVID-19 (Cels y cols., 2020).

Como indican Vilaquirán y cols. (2020), mantenerse activo durante esta etapa de confinamiento contribuye significativamente en la prevención de contagio del SARS-CoV-2 y el cuidado de la salud. El ejercicio debe procurar ser individual, específico, atendiendo los objetivos y las metas individuales, con una planeación estructurada y el manejo de las cargas apropiadas. Antes de pensar en mejorar el rendimiento o la capacidad física en estos tiempos de pandemia, debe pensarse en un ejercicio seguro y eficiente que cuide la salud tanto física como mental, garantizando la adaptación, el progreso o el mantenimiento de la condición física saludable.

MARCO JURÍDICO:

A continuación, se mencionan algunos instrumentos jurídicos que se relacionan con el tema de salud y actividad física:

• Ley General de Salud N° 5395 del 30 de octubre de 1973. En el artículo 1º dicha Ley dispone que: "la salud de la población es un bien de interés público tutelado por el Estado" y el artículo 2 señala que "es función esencial del Estado velar por la salud de la población" y que "corresponde al Poder Ejecutivo por medio del Ministerio de Salubridad Pública, (...), la definición de la política nacional de



salud, la formación, planificación y coordinación de todas las actividades públicas y privadas relativas a salud, así como la ejecución de aquellas actividades que le competen conforme a la ley".



- Ley Orgánica del Ministerio de Salud N° 5412 del 8 de noviembre de 1973.
- Ley N° 7600 Igualdad de Oportunidades para Personas con Discapacidad, del 29 de mayo de 1996.
- Ley N° 7739 Código de la Niñez y la Adolescencia, del 6 de febrero de 1998.
- Ley N° 7907 Aprobación del Protocolo adicional a la Convención Americana sobre Derechos Humanos en Materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales "Protocolo de San Salvador".
- Ley Integral para la Persona Adulta Mayor N° 7935.
- Ley N° 7184 Convención Sobre los Derechos del Niño.
- Ley N° 7800 de 30 de abril de 1998, de creación del Instituto del Deporte y Recreación (ICODÉR) y su Régimen Jurídico, la cual establece que el fin primordial del Instituto es la promoción, el apoyo y el estímulo de la práctica individual y colectiva del deporte y la recreación de los habitantes de la República, actividad considerada de interés público por estar comprometida la salud integral de la población.

• Decreto Ejecutivo N° 32886-S-C-MEP-MTSS-MP-G sobre conformación de la Red Costamicense de Actividad Física para la Salud (RECAFIS): en este decreto se define a la RECAFIS como una organización participativa de alcance nacional y cantonal, así como un mecanismo de coordinación interinstitucional y social, cuyo fin es la promoción de la actividad física en todas sus modalidades para la salud integral de la población costamicense en todos los cantones del país. Los objetivos de la RECAFIS.

- A. Promover la actividad física, la recreación y el deporte, a fin de que la población adopte estilos de vida saludables y un uso activo del tiempo libre.
- B. Promover el uso pleno, equitativo y seguro de las instalaciones y áreas deportivas y recreativas del cantón.
- C. Coordinar planes y programas institucionales y municipales.
- D. Estimular una mayor efectividad en el uso de los recursos humanos y financieros de las instituciones y municipalidades.

• Decreto Ejecutivo N° 41345-S-MTSS-MCJ-MEP-MIDEPOR de octubre del 2018:





"Desarrollo de intervenciones intersectoriales comunitarias y laborales de promoción del bienestar". En este decreto, se declara de interés público las intervenciones intersectoriales comunitarias y laborales de promoción del bienestar, como el medio propicio para que las entidades de salud, sector público y privado, impulsen, organicen y desarrollen proyectos articulados, los cuales serán conducidos por las áreas rectoras del Ministerio de Salud. Los objetivos de las intervenciones intersectoriales comunitarias y laborales de promoción del bienestar son los siguientes:

- a) Actuar sobre los determinantes sociales, económicos y ambientales relacionados con los factores protectores y con los factores de riesgos de las enfermedades no transmisibles y la obesidad (ENTO).
- b) Desarrollar ambientes saludables involucrando a los trabajadores, los patronos, organizaciones y sociedad civil en general.
- c) Propiciar el trabajo articulado de redes institucionales y comunitarias para promover la salud y el bienestar individual y grupal, así como prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles y la obesidad.

Incentivar la alimentación saludable, la actividad física, la salud mental, la recuperación de espacios comunales y la creación de espacios libres de humo de tabaco.

IPARTE: DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROYECTO:

El ICODER propone el Programa Activate para satisfacer las necesidades e intereses de la población en general, en lo que respecta a la práctica sistemática de actividad física, ejercicio físico y recreación, esto mediante el aporte económico a entidades públicas y privadas encargadas o vinculadas en el Deporte y Recreación, para que contraten profesionales en el área de ciencias de la salud, del movimiento humano, para desarrollar los proyectos presenciales o bimodales durante el periodo de ejecución. El programa incluye la implementación de diferentes modalidades, de actividad física gratuita en los cantones, con base en proyectos formulados en el seno del ICODER, así también se podrán integrar profesionales en nutrición, terapia física y psicología.

El programa Activate seleccionará los cantones basándose en las condiciones de vulnerabilidad, identificadas a través del Índice de Desarrollo Social, los porcentajes de actividad física y de mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles por cantón y que cumplan con los demás requisitos de elegibilidad institucional. Entre ellos pertenecer a zona costeras, rurales o fronterizas, con respecto a las zonas urbanas serán de valoración de las autoridades competentes del  ICODER.



A. PLAN ORIENTADOR O NORMATIVA:

PONADRAF, Plan Nacional de Actividad Física y Salud, Plan Nacional de Desarrollo.

B. PLAN DE ACCIÓN:

- Elaboración de Programa
- Presentación del Programa
- Firma de Convenios
- Elaboración de Manuales de Ejecución
- Capacitaciones del Programa a las entidades involucradas
- Promoción y Divulgación
- Lanzamiento
- Ejecución programática de sesiones
- Supervisión y seguimiento
- Cierre y Rendición de cuentas

C. ÁREA RESPONSABLE DEL DISEÑO DEL PROYECTO:

Unidad de Gestión de Programas y Proyectos Deportivos y Recreativos.

D. UBICACIÓN DEL PROYECTO:

En la etapa 1, se contemplaron cantones de todas las regiones (39 cantones seleccionados), instalaciones deportivas y recreativas públicas de los cantones, centros educativos, espacios públicos abiertos, instalaciones de asociaciones de desarrollo comunales.

En el desarrollo de las siguientes etapas se dará continuidad a los Comités Cantonales de Deporte y Recreación que hayan realizado una ejecución óptima con valoración del desarrollo del programa, así también la integración bajo análisis de las autoridades competentes del ICODER, de entidades que cumplan con lo estipulado por la institución.

E. ÁMBITO DE INFLUENCIA:

- Región Choroteña: CCDR Santa Cruz, CCDR Liberia, CCDR Nicoya, CCDR Bagaces, CCDR Carrillo, CCDR Cañas, CCDR Abangares, CCDR Tilarán, CCDR La Cruz, CCDR Hojancha
- Región Huetar Norte: CCDR San Carlos, CCDR Upala, CCDR Los Chiles, CCDR Guatuso, CCDR Río Cuarto, CCDR Sarapiquí, CCDR Peñas Blancas
- Región Caribe: CCDR Limón, CCDR Guatuso, CCDR Pococí, CCDR Talamanca, CCDR Siquirres, CCDR Matina





- Región Pacífico Central: CCDR Puntarenas, CCDR Esparza, CCDR Montes de oro, CCDR Quepos, CCDR Parrita, CCDR Garabito, CCDR San Mateo, CCDR Orotina
- Región Central: CCDR Cartago, CCDR Paraiso, CCDR La Unión, CCDR Jiménez, CCDR Turrialba, CCDR Alvarado, CCDR Oreamuno, CCDR El Guarco, CCDR Heredia, CCDR Barva, CCDR Santo Domingo, CCDR Santa Bárbara, CCDR San Rafael, CCDR San Isidro, CCDR Belén, CCDR Flores, CCDR San Pablo
- Región Branca: CCDR Buenos Aires, CCDR Coto Brus, CCDR Osa, CCDR Gofito, CCDR Corredores

F. POBLACIÓN META:

El proyecto irá dirigido a población en general, priorizando:

- Poblaciones niños y niñas
- Población Adulto mayor
- Personas en condición de discapacidad.
- Población de zonas indígenas de la comunidad
- Mujeres amas de casa o en estado de embarazo
- Participaciones en equidad e igualdad de género
- Población laboral de la comunidad
- Personas con enfermedades crónicas de todos los grupos etarios

G. NIVEL DE ALCANCE:

Se estima tener una aplicación de al menos 200 sesiones por cantón de los distintos proyectos que generará a lo largo de los meses del programa, con una población anual de al menos 2500 personas a nivel nacional.

H. ENTIDADES COLABORADORAS:

Municipalidades, Comités Cantonales de Deporte y Recreación y entidades que conforman las RECAFIS (Fuerzas Vivas), así como entidades públicas o privadas interesadas en el programa que cumplan con lo estipulado en los reglamentos institucionales para el giro de recursos.

I. OBJETIVOS: GENERAL, ESPECÍFICOS Y OPERATIVOS:

Objetivo General:

- Implementar el Programa "Activate", en los cantones seleccionados del país, satisfaciendo las necesidades e intereses de la población en general, en lo que



respecta a la práctica sistemática de actividad física, ejercicio-entrenamiento físico y recreación, en procura de adoptar un estilo de vida saludable.



Objetivos específicos:

- Promover la elaboración y ejecución de un Plan Recreativo/Salud Comunitario de tipo integral e inclusivo, por medio de diagnósticos y proyectos de innovación incentivando estilos de vida saludable.
- Identificar los indicadores de salud prioritarios del cantón por medio del programa Activate formulando proyectos de atención a la población involucrada
- Establecer alianzas estratégicas con diferentes instituciones públicas o privadas, que permita un desarrollo integral de las personas participantes (física, nutricional, psicológico y social) del programa.
- Desarrollar una estructura de capacitación, por medio de sesiones de trabajo y acompañamiento con las entidades involucradas que permitan el cumplimiento adecuado de todas las etapas de ejecución del Programa Activate en las diferentes entidades involucradas.
- Establecer un sistema de control adecuado mediante instrumentos diseñados específicamente para el programa Activate que permitan la supervisión constante de los proyectos cantonales y la medición de su alcance en los usuarios.
- Recopilar los datos generados de la aplicación del Programa Activate por medio de los informes técnicos y administrativos de las entidades ejecutantes para el análisis de la información y la toma de decisiones.
- Fortalecer la cooperación entre instituciones pública-privada mediante alianzas estratégicas, convenios y cartas de intenciones para la Promoción del Ejercicio, Actividad Física, la Recreación y el Deporte.
- Desarrollar sesiones de capacitación e inducción del Manual en Instructivos Operativos de ejecución del programa Activate para la entrega adecuada de documentos de propuesta, elaboración, control, seguimiento, cierre y rendición de cuentas del programa.

II PARTE. DETALLES ESPECIFICOS DEL PROYECTO:

El Programa Activate del ICODER, es una iniciativa de trabajo en alianza y cooperación con entidades que se involucran directamente en los cantones del país, tomando en cuenta factores de población, zonas de desarrollo y actividades propias de la zona.





A. ETAPAS DE ACTIVATE

Activate contará con tres etapas bien definidas:

- **Primera Etapa:** procesos de capacitación previa, agrupación de requisitos (legales, de elegibilidad o idoneidad, formulación del proyecto) revisión, aprobación, confección y firma del convenio, transferencia del aporte a cada entidad.
- **Segunda Etapa:** puesta en marcha de los Planes de Trabajo, ejecución de contrataciones, ejecución de sesiones, capacitaciones, seguimiento y fiscalización.
- **Tercera Etapa:** capacitaciones, rendición de cuentas, revisión y aprobación de la rendición de cuentas por el Departamento Deporte y Recreación

Los cantones seleccionados recibirán un aporte económico, para desarrollar diferentes proyectos de actividad física y recreación para salud, podrá hacer la contratación de educadores físicos o promotores de la salud física como facilitadores del desarrollo de los proyectos según el proyecto planteado, si el ICODER lo comunica podrán utilizar parte de ese presupuesto para la compra de implementos, o equipos audiovisuales que requieran para el mejor desarrollo de los proyectos.

En cada uno de los cantones se realizará el seguimiento y fiscalización que corresponda a los proyectos planteados, de manera tal que se cumpla con lo referente a buen manejo de los recursos públicos, la transparencia y la rendición de cuentas.

El programa Activate se regirá en su totalidad bajo los siguientes lineamientos:

B. PRINCIPIOS RECTORES PROGRAMA ACTIVATE:

- La calidad
- Ética y profesionalismo
- La programación óptima
- La capacitación
- La supervisión
- La inclusión
- La colaboración
- Equidad e igualdad de género
- Respeto
- Sana convivencia



C. APARTADO ADMINISTRATIVO:

- Presentación de plan de trabajo - Registro de asistencia diaria.
- Presentación de informes mensuales.
- Ingreso de información Formulario de Inscripción - Ingreso de información Formulario de Participación - Firma de consentimiento informado.
- Aplicaciones de test de seguimiento, durante y después del proyecto. (Plan Piloto)
- Participación en actividades de equiparación de conocimiento y generación de capacitaciones para los usuarios, en temas relacionados a actividad física, estilos de vida saludable, nutrición.
- Creación y divulgación de los cronogramas y programación.
- Todos los proyectos del programa activate deben ser inclusivos, divertidos, justos y seguros.

D. APARTADO OPERATIVO:

1. Temáticas del desarrollo de los proyectos del programa Activate

- **Temática 1:** Recreación Actividad Física para la Salud (RAFS): actividades de acondicionamiento físico en sesiones sistemáticas y talleres
- **Temática 2:** Alfabetización física para la salud (AFS): Recreación y desarrollo motor infantil sistemáticas o talleres
- **Temática 3:** Educación en Salud (EDS): charlas y capacitaciones, teóricas o prácticas, esta temática es de uso exclusivo para las zonas rurales, fronterizas y costeras
- **Temática 4:** Promoción Salud Social (PSS): eventos, celebraciones y festivales

2. Características y especificaciones de Temáticas del desarrollo de los proyectos

ACTIVATE			
TEMÁTICA	RANGO DE EDAD	APLICACION	ACTIVIDADES DE EJECUCIÓN





1. Recreación Actividad Física para la Salud RAFS	En rangos de acuerdo con la ejecución y objetivo del proyecto	SISTEMÁTICA TALLER	Actividades generales de Acondicionamiento físico: - Diferentes tipos de baile - Carrinatas - Circuitos de trabajo - Aeróbicos - Cardio kick boxing - Calistenia - Crossfit - Funcionales
2. Alfabetización Física para la salud AFS	Niños: 0 a 11 años Jóvenes: 12 a 17 años Adultos jóvenes: 18 a 34 años Adultos: 35 a 64 años Adultos mayores: 65+ años	SISTEMÁTICA TALLER	Proyecto desarrollado para mejorar y fortalecer las habilidades físicas y motoras básicas en patrones técnicos de movimiento especializado, su conocimiento e importancia, esto por medio de actividades o sesiones de trabajo y juegos pedagógicos. - En las zonas urbanas esta temática debe tener un peso mayor cuando así lo solicite la autoridad competente por medio del office de inspección.
3. Educación en Salud EDS			- Sesiones de trabajo práctico que solo pueden ejecutarse una vez por mes o semana. - O bien charlas magistrales o dirigidas por una persona o grupo de personas.
4. Promoción Salud Social PSS	0 años a 100 años o más	ALCANCE EVENTO	- Eventos o festivales con participaciones masivas o grupales que involucran tiempos de esparcimiento, su enfoque va más orientado a la recreación, convivencia comunitaria y familiar.

3. Aplicación de temáticas de los proyectos

Las temáticas pueden ejecutarse bajo los siguientes tipos de aplicaciones:

3.1 Aplicación Sistemática:

Se aplican tres veces por semana con la misma población en la misma localidad, esta aplicación es la base del programa, y de ella depende la ejecución del objetivo principal del mismo, el convenio estipulará el mínimo de sesiones que debe cumplir la entidad por semana y por mes. Por ejemplo: Recreación y Acondicionamiento Físico (RAFS) en el Gimnasio Municipal más concurrido de la zona. Los grupos de esta aplicación deben **2** analizarse y organizarse de acuerdo



con las diferencias existentes entre los rangos de edad y diferencias de los grupos etarios en todas las áreas. Cada entidad deberá realizar un máximo de 4 grupos sistemáticos al mes, los mismos serán contabilizados dentro de las sesiones y participación que se deben cumplir dentro del convenio. Su participación se registra en el formulario de inscripción.

3.2 Aplicación Taller:

Esta aplicación se realiza dos veces por semana con la misma población, en zonas alejadas o cautivas de la comunidad, en donde el acceso es limitado o bien la población no tiene posibilidad de desplazamiento y es más factible acercarse al lugar para tener la población adecuada y que pueda seguir un proceso en el programa. Los grupos de esta aplicación deben analizar bien las diferencias existentes entre los rangos de edad y diferencias de los grupos etarios en todas las áreas. Cada entidad deberá realizar un máximo de dos talleres los mismos serán contabilizados dentro de las sesiones y participación que se deben cumplir dentro del convenio. Su participación se registra en el formulario de inscripción.

3.3 Aplicación de Alcance:

Son proyectos que se realizan una vez al mes en una determinada zona o en varias, que puede cambiar por semana o por mes, implican grupos pequeños de personas que no pueden asistir con frecuencia a las sesiones o bien se encuentran en zonas sumamente alejadas del centro en donde el acceso es más difícil que en la aplicación de los talleres anteriores. En las aplicaciones de alcance la participación debe valorarse de acuerdo con tipo de población y de esta manera conformar los grupos. Las sesiones de alcance son sesiones adicionales del programa que se pueden sumar en el total de ejecución, así mismo su participación se debe registrar en el formulario de participación.

3.4 Aplicación de Evento:

Son actividades masivas de promoción y divulgación, un evento puede durar una o cuatro horas y puede incluir las actividades o proyectos vinculados al programa que postuló la entidad, la participación se registra en el formulario de participación, y su ejecución cuenta como una sesión por ejecución y no por tiempo de duración. Por ejemplo, mega clases de baile, o ferias de la salud y juegos recreativos, festivales y convivios entre otros.



- Las entidades vinculadas deberán integrar en el Plan de Trabajo un calendario de actividades y eventos a desarrollar, dentro de los cuales deberá incluir los siguientes eventos de manera necesaria:

1. Día Mundial contra el cáncer: 4 de febrero
2. Día de la Mujer: 08 de marzo
3. Día del Deporte: último domingo del mes de marzo
4. Día Mundial sin Tabaco: 31 de mayo
5. Día del Desafío: último miércoles del mes mayo
6. Día del Niño: 9 de setiembre
7. Día Mundial del corazón: 29 de septiembre
8. Mes del Adulto Mayor: octubre
9. Día del Hombre: 19 de noviembre
10. Cantonalos y celebraciones propias del cantón

- Las entidades podrán agregar según criterio los eventos que consideren pertinentes dentro de la ejecución de su programa.

- Las entidades pueden realizar evento tipo festival estos son encuentros o convivios grupales de valoración del programa, en donde se participa en grupos, esta aplicación será muy útil para la temática de AFS ya que podrán aplicarse los conocimientos adquiridos en las sesiones de trabajo, la participación no es competitiva, sino orientada a los convivios participativos.

APLICACION	CANTIDAD POR CONVENIO	CARACTERISTICAS
1. Matemática	Cantidad de proyectos: 3 proyectos Sesiones Semanales: 9 sesiones Total mensual: 36 mensuales	- 3 veces por semana - Misma población - Misma localidad - Por rangos de edad - Se registra en el Formulario de Inscripción y en el Informe Mensual
2. Taller	Cantidad de proyectos: 2 proyectos Sesiones Semanales: 4 sesiones Total mensual: 16 mensuales	- 2 veces por semana - Misma población - Misma localidad - Por rangos de edad - Zonas alejadas del centro - O población cañita - Se registra en el Formulario de Inscripción y en el Informe Mensual
3. Alcance	Cantidad de proyectos: 2 proyectos Sesiones Semanales: 2-4 sesiones Total mensual: Depende de la aplicación	- 1 vez por mes o semana - La población puede variar por sesiones - Zonas de acceso complicado para generar sesiones continuas o semanales - Se registra en el formulario de participación de la plataforma de leama

2

4. Evento	Cantidad de proyectos: 1 proyectos Sesiones Semanales: 1 sesión Total mensual: Depende de la aplicación	- 1 o 2 veces por mes - Toda la población, pero se organiza por rangos de edad de acuerdo con el objetivo del convivio - En diferentes localidades por semana - En grupos y convivios de aplicación - Orientado a la recreación y el esparcimiento familiar - Se registra en el formulario de participación de la plataforma de leama - Consultar con el calendario y cronograma propuesto por el ICCDER
-----------	---	--

4. Generalidades de postulación y conformación de proyectos por parte de la entidad

- La entidad deberá escoger las temáticas que desea trabajar bajo los siguientes lineamientos:

- a. Previo a la elección de temáticas para los proyectos se debe investigar sobre los indicadores de salud de la comunidad, cada proyecto debe tener un fundamento de porque se quiere realizar en la comunidad.
- b. Cada entidad deberá tener al menos 3 programas sistemáticos dentro de su propuesta.
- c. Uno de los programas sistemáticos debe involucrar las edades entre los 0 y 12 años, es decir trabajar con la población de niños y niñas.
- d. Cada entidad podrá tener un máximo de 3 talleres en su comunidad.
- e. Se podrán realizar un máximo de dos proyectos de alcance
- f. Se podrán ejecutar un máximo dos eventos o festivales mensuales
- g. Si la comunidad o cantón posee población indígena debe desarrollar y escoger una temática para la aplicación de un proyecto
- h. Si la comunidad cuenta con los espacios (Ley 7600) y profesionales adecuados debe valorar e integrar programas para las personas con discapacidad o bien incluirlos dentro de los proyectos generales.
- i. Los proyectos llevaran el nombre de la temática (siglas) con el nombre de la localidad (ver plantilla de Plan de Trabajo)
- j. Los rangos de edades a aplicar serán los siguientes:

Niños: 0 a 11 años

Jóvenes: 12 a 17 años

2



Adultos jóvenes: 18 a 34 años

Adultos: 35 a 64 años

Adultos mayores: 65+ años

J. La entidad ejecutora deberá entregar junto al Plan de trabajo un plan de ejecución adicional de atención para los periodos de las vacaciones de 15 días (dos primeras semanas de julio) y receso de fin de año (del 24 de diciembre al 01 de enero)

5. Perfil de contratación y conformación de los perfiles profesionales del programa

- Bachillerato en Educación Física y/o Promoción de la Salud Física, o afines vinculados a las necesidades del programa.
- Con al menos doce meses de experiencia en labores recreativas y de actividad física para la salud.
- Habilidades comunales, liderazgo, habilidades de animación y promoción, así como capacidad para la coordinación con diversos actores sociales.

Para los oferentes que sean elegidos

- Curso de primeros auxilios, o certificación de que en la malla curricular llevó este curso.
- Certificación de afiliado y al día con el Colegio Profesional respectivo
- Presentar Hoja de delincuencia de cada uno de los profesionales asignados en este contrato, la cual debe ser original y con plazo de emisión del registro judicial no mayor a treinta días.



II PARTE INSTRUCTIVO DE PROPUESTA Y SOLICITUD DE APOORTE

Con el objetivo de orientar el desarrollo del programa y su efectividad, se crea la presente instructivo el cual instruye a los interesados en aspectos básicos de temas necesarios para la puesta en marcha del Programa Activate. Dentro del mismo podrán encontrar, los pasos a seguir para la elaboración y entrega del proyecto, los lineamientos de los proyectos necesarios, las necesidades del perfil profesional contratar y a su vez conocimientos y conceptos generales que permitirán la correcta aplicación de los objetivos.

1. ELABORACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO

1.1. Estructura del Plan de Trabajo:

PLAN DE TRABAJO CONTENIDO	
1	Título del Proyecto
2	Descripción general del proyecto
3	Objetivo General y Específicos
4	Identificación de la organización y persona responsable de ejecutar el proyecto
5	Proyectos del programa a ejecutar
6	Instalaciones o espacios donde se realizará el proyecto
7	Metodología de trabajo
8	Etapas y cronograma
9	Población beneficiaria y resultados esperados, conforme a los objetivos del proyecto 3.
10	Plan de inversión del proyecto
11	Presupuesto INGRESOS-EGRESOS



Comité Cantonal de Deportes y Recreación
Nombre del CCDB



2025

1. NOMBRE DEL PROYECTO

ACTIVATE CCOR SIQUIRRES

3

2. DESCRIPCION



El siguiente proyecto es de gran relevancia para nuestro cantón debido a una serie de factores de riesgo que perjudican la salud y el bienestar de nuestros habitantes.

Es una realidad que Siquirres es un cantón donde la oportunidad para desarrollar las actividades recreativas es muy limitada, esto debido a falta de recursos económicos, poca capacitación de los dirigentes comunales de deportes, falta de instalaciones deportivas adecuadas que involucre los 7 distritos.

Abonado a ello, dentro de las problemáticas que se pretenden atacar, se encuentra el índice de violencia y delincuencia en nuestro cantón, lo cual en lo que se lleva del año 2025 ha ido en aumento y como actores sociales conscientes de la situación pero también de la limitante en las condiciones con las que se disponen para poder contrarrestar estos factores, hemos apuntado en crear nuevas alternativas y estrategias que nos permitan involucrar más población y sectores del cantón entero, por medio de la regionalización y focalizar en distritos a los que no se ha logrado llegar por falta de presupuesto.

Convencidos que los deportes, los juegos y las actividades recreativas contribuyen en gran medida al desarrollo físico, psicológico de las personas que lo practican. La recreación vigorosa que se efectúa al aire libre, donde se hace uso de la capacidad física, es el medio más notable para el mantenimiento de los órganos saludables.

La buena utilización del tiempo libre es la actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de actividades para el tiempo, que le permitan mejorar los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico, psicosocial que darán como resultado la mejora de una buena salud y una mejor calidad de vida.

Esto es un factor esencial en la vida moderna, es un medio para reducir los índices de delincuencia, mejorar la salud física y mental, desarrollar el carácter de las personas y mejorar su equilibrio individual. El individuo que participa en un programa de tiempo libre y goza de una vida plena de actividades, será un ciudadano saludable, equilibrado, respetuoso y cumplidor de sus responsabilidades cívicas; en cambio que una persona privada de su desarrollo armónico e integral, se comporta de una manera más negativa y aflora en ella conductas y costumbres reñidas con las normas establecidas de convivencia ciudadana y posiblemente será una persona muy poco saludable.

Con el establecimiento de este tipo de proyecto en nuestro cantón les daremos a las personas de una forma gratuita nuevas alternativas de disfrute a

3



través de deporte y recreación de nuevas alternativas que podrá compartir con sus familias y demás habitantes del cantón.

Es sumamente importancia evitar el sedentarismo en nuestro cantón ya que al estar en esta condición la población estará más propensa a sufrir y padecer de enfermedades que afecta la calidad de vida de las personas.

Es clave la contratación de promotores para el desarrollo de este proyecto, que cuenten con iniciativa, experiencia, creatividad, manejo de grupos, proactivos y sumamente clave la vocación para ser participes en la activación de actividades de personas en este proyecto, de la misma manera la compra de equipo de audio y tecnología, como parte de los materiales que se emplearán para el desarrollo de las actividades.

Se trabajará mediante la modalidad presencial tomando en cuenta que ha finalizado la pandemia, por lo tanto, se proyecta el desplazamiento a los diferentes distritos del cantón, bajo la coordinación para uso de Gimnasios, Salones Comunes, Plazas, entre otros, con las Asociaciones de Desarrollo, Centros educativos, Comités Comunes de Deportes y otros actores comunales que facilitarán los espacios para beneficio de sus comunidades.

3



3. OBJETIVOS GENERAL DEL PROGRAMA

Desarrollar el proyecto **ACTIVATE**, sistematizadamente, fomentando espacios sociales y recreativos en el cantón de Siquirres mediante actividades recreativas y deportivas que motiven la buena utilización del tiempo libre por medio de actividades lúdicas previniendo situaciones de salud que afectan a nuestra población.

4. OBJETIVOS ESPECIFICOS

a. Motivar hábitos saludables a través de la recreación y la práctica de actividad física en los habitantes del cantón de Siquirres.
b. Fomentar la práctica de la recreación y la práctica de actividad física para la calidad de vida de nuestra población, proporcionando alternativas saludables de una manera divertida e incluyendo a personas de todas las edades.
c. Organizar un grupo de actividad física para las personas adultas mayores que promueva mantener un estilo de vida saludable.
d. Desarrollar grupos de niños y niñas de la población de Siquirres que practiquen actividades físicas como herramienta para el estímulo y desarrollo de habilidades motoras.
e. Fomentar la actividad física orientada al juego de forma regular en grupo de niños y niñas en condición de vulnerabilidad social del Centro de Cuido y Desarrollo Infantil de Siquirres.
f. Ejecutar un programa de actividad física y recreación de forma regular para población adulta mayor en los distritos del cantón de Siquirres que fomente mantener un estilo saludable.
g. Apertura de un grupo de población en condición de discapacidad para ejecución de actividad física, deporte adaptado y recreación de forma regular en los distritos del cantón.
h. Organizar un grupo de acondicionamiento promoviendo la importancia de los ejercicios físicos en la conservación de la salud física y mental.
i. Implementar clubes formativos de actividades acuáticas en población joven y adulta, para fomentar estilos de vida.

3

5. PROYECTOS Y ACTIVIDADES DEL PROGRAMA



PROYECTO	1
TEMÁTICA	AFS CECUDI
APLICACIÓN	TALLER
RANGO DE EDAD	0 a 11 AÑOS
GRUPO ETARIO	NINOS
ACTIVIDADES DESARROLLAR	A Fortalecer habilidades físicas y motrices básicas, con patrones técnicos y juegos predeportivos

PROYECTO	2
TEMÁTICA	AFS PACUARITO
APLICACIÓN	TALLER
RANGO DE EDAD	12 a 17 AÑOS
GRUPO ETARIO	JOVENES
ACTIVIDADES DESARROLLAR	A Fortalecer los patrones técnicos de movimiento especializado por medio de juegos predeportivos

3



PROYECTO	3
TEMÁTICA	RASF SIQUIRRES
APLICACIÓN	Sistemática
RANGO DE EDAD	35 a 64 AÑOS
GRUPO ETARIO	ADULTOS
ACTIVIDADES DESARROLLAR	A Baile aeróbico, caminatas, aeróbicos adaptados, funcionales

PROYECTO	4
TEMÁTICA	RASF CAIRO
APLICACIÓN	Sistemática
RANGO DE EDAD	0 a 11 AÑOS
GRUPO ETARIO	NINOS
ACTIVIDADES DESARROLLAR	A Fortalecer habilidades físicas y motrices básicas por medio de actividades y juegos predeportivos

3



PROYECTO	5
TEMÁTICA	RASF GERMANIA
APLICACIÓN	TALLER
RANGO DE EDAD	35 a 64 AÑOS
GRUPO ETARIO	ADULTO JOVEN
ACTIVIDADES DESARROLLAR	A Baile aeróbico, caminatas, aeróbicos adaptados, circuitos de trabajo

PROYECTO	6
TEMÁTICA	RASF FLORIDA
APLICACIÓN	Sistemática
RANGO DE EDAD	65 años en adelante
GRUPO ETARIO	Adulto Mayor
ACTIVIDADES DESARROLLAR	A Baile aeróbico, caminatas, aeróbicos adaptados, yoga, funcionales.

3



PROYECTO	7
TEMÁTICA	RASF COCAL
APLICACIÓN	TALLER
RANGO DE EDAD	35 a 34 años
GRUPO ETARIO	ADULTOS
ACTIVIDADES DESARROLLAR	A Actividades acuáticas generales por medio de circuitos de trabajo

PROYECTO	8
TEMÁTICA	RASF CAIRO
APLICACIÓN	TALLER
RANGO DE EDAD	65 años en adelante
GRUPO ETARIO	Adulto Mayor
ACTIVIDADES DESARROLLAR	A Actividades generales, con circuitos de trabajo y ejercicios funcionales adaptados a personas con discapacidad

3

6. METODOLOGIA DE TRABAJO



APLICACIÓN MENSUAL	
Modalidad de trabajo mensual	Presencial 100%

Horario de Proyecto Activate CCDRS / ICODER 2025						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados	Domingos
AFS CECUDI 7AM A 8:00 AM	RAFS SIQUIRRES 7:30 AM A 8:30 AM	RAFS FLORIDA 8:00 A 9: 00 AM	AFS CECUDI 8 AM A 9 AM	RAFS CAIRO 9:00 AM A 10 AM	AFS PACUARITO 9AM A 10 AM	
RAFS SIQUIRRES 9 A 10 AM		RAFS CAIRO 3:00 A 4 00 PM	RAFS SIQUIRRES 3 A 4 PM	AFS CECUDI 10 AM A 11 AM		
RAFS CAIRO 4 PM A 5 PM	RAFS FLORIDA 8:00 AM A 9:00 AM	RAFS COCAL 4:30 PM A 5:30			RAFS CAIRO 4 A 5 PM	
RAFS 4 A 5 PM GERMANIA		RAFS SIQUIRRES 3:00 PM A 4 PM	RAFS COCAL 5:00 A 6 .00 PM	RAFS SIQUIRRES 3:00 PM A 4 PM	RAFS SIQUIRRES 3 A 4 PM	
RAFS COCAL 4:30 PM A 5:30 PM		RAFS CAIRO 4:30 A 5 30 PM	RAFS FLORIDA 5:00 PM A 6:00 PM	RAFS CAIRO 4 A 5 PM		
	RAFS GERMANIA 4 A 5 PM			AFS PACUARITO 4:00 PM A 5 PM		

3

7. IDENTIFICACION DE LA ORGANIZACIÓN EJECUTORA



Organización y ejecutores	
Comité Cantonal de Deportes y Recreación	SIQUIRES
Encargado del programa	Gredy Salas Spencer

8. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL PROYECTO

- a. Provincia: Limón
- b. Cantón: Siquirres
- c. Distritos: Siquirres, Cairo, Florida, Reventazón, Pacuarito, Alegría
- d. Barrios y/o comunidades beneficiadas: Mangal, San Martín, INVU, Galilea, La Catalina, La Francia, Altos de Germania, Nueva Virginia, Imperio

9. ETAPAS Y CRONOGRAMA ACTIVIDADES

PLANEACIÓN Y ESTRUCTURACIÓN DEL PROYECTO:

En la primera etapa de planeación se determinará la ayuda y el aporte que brindará el ICODER con aras de la realización del proyecto.

En esta primera etapa, está la formulación del proyecto, presentación del expediente, revisión, aprobación de este, firma del convenio tripartito y transferencia del aporte al CCDR SIQUIRRES.

ETAPA II

EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES:

En esta etapa se pondrá en práctica la ejecución del proyecto iniciando con la contratación de los profesionales y los insumos necesarios para la dicha ejecución del programa.

3



7. IDENTIFICACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN EJECUTORA

Organización y ejecutores	
Comité Cantonal de Deportes y Recreación	SIQUIRES
Encargado del programa	Gredy Salas Spencer

8. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL PROYECTO

- a. Provincia: Limón
- b. Cantón: Siquirres
- c. Distritos: Siquirres, Cairo, Florida, Reventazón, Pacuarito, Alegria
- d. Barrios y/o comunidades beneficiadas: Mangal, San Martín, INVU, Galilea, La Catalina, La Francia, Altos de Alemania, Nueva Virginia, Imperio

9. ETAPAS Y CRONOGRAMA ACTIVIDADES

PLANEACIÓN Y ESTRUCTURACIÓN DEL PROYECTO:

En la primera etapa de planeación se determinará la ayuda y el aporte que brindará el ICODER con aras de la realización del proyecto:

En esta primera etapa, está la formulación del proyecto, presentación del expediente, revisión, aprobación de este, firma del convenio tripartito y transferencia del aporte al CDDR SIQUIRES.

ETAPA II

EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES:

En esta etapa se pondrá en práctica la ejecución del proyecto iniciando con la contratación de los profesionales y los insumos necesarios para la dicha ejecución del programa.



Se informará a las personas sobre los eventos y actividades que se hayan programado.

Además, se dará seguimiento, fiscalización, capacitaciones de mantenimiento y rendimiento a las personas ejecutoras del proyecto, con el fin de obtener el mejor rendimiento propuesto a lo largo del desarrollo del programa.

ETAPA III

INFORME FINAL, FORMULACIÓN DE LIQUIDACIÓN DEL PROYECTO:

Una vez que finalice el proyecto, donde se hayan ejecutado todos los eventos y actividades programadas, procederemos a realizar la formulación de las liquidaciones, presentación de informe de resultados y emisión del dictamen financiero al ICODER.



ETAPA	ACCIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	Análisis del proceso de contratación	X								
	Publicación y divulgación del cartel	X	X							
	Presentación a la junta directiva del perfil profesional	X								
	Elaboración de estudio de mercado y orden de inicio	X								
	Elaboración del cartel de contratación	X								
	Proceso de contratación del personal por medio de la plataforma de SICOP	X	X							
	Recepción de oferta		X							
	Apertura de oferta		X							
	Adjudicación de la empresa o promotores contratados		X							
	Coordinación logística de espacios e insumos	X	X							
Elaboración del cronograma del programa	X	X								
II	Promoción del programa por las Localidades									
	Evento de arranque del programa		X							
	Divulgación en redes sociales y otros medios		X	X	X	X	X	X	X	
	Comunicación oficial a participantes y aliados		X							
	Capacitación nuevos promotores plantilla informe mensual y evidencia.		X	X						
Inicio de sesiones		X	X							
III	Elaboración del Cartel de compra de materiales		X							
	Inicio de actividades recreativas y físicas		X	X	X	X	X	X	X	
	Supervisión y seguimiento administrativo		X	X	X	X	X	X	X	
	Gestión de reportes informe mensual y evidencia	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Resolución de incidentes y ajustes operativos		X	X	X	X	X	X	X	
	Registro fotográfico y audiovisual de actividades		X	X	X	X	X	X	X	
IV	Preparación de documentos de rendición de cuentas de fondos								X	X
	Publicación de logros y cierre formal del programa								X	X
	Preparación de documentos de rendición de cuentas								X	X

4

10. PLAN DE INVERSIÓN DEL PROYECTO

Objetivos específicos	Proyecto	Metas-población beneficiaria (resultados esperados cuantitativos-número)	Recursos para invertir en colones
a. Motivar hábitos saludables a través de la recreación y la práctica de actividad física en los habitantes del cantón de Siquirres.	AFS Coacul AFS Pacuarito RASF Siquirres	150 personas	1. Presupuesto General \$8.000.000.
b. Fomentar la práctica de la recreación y la práctica de actividad física para la calidad de vida de nuestra población, proporcionando alternativas saludables de una manera divertida e incluyendo a personas de todas las edades.	RASF Cairo RASF Germania RASF Florida RASF Cozal RASF Cato		
c. Organizar un grupo de actividad física para las personas adultas mayores que promueva mantener un estilo de vida saludable.			
d. Desarrollar grupos de niños y niñas de la población de Siquirres que practiquen actividades físicas como herramienta para el estímulo y desarrollo de habilidades motoras.			
e. Fomentar la actividad física orientada al juego de forma regular en grupo de niños y niñas en condición de vulnerabilidad social del Centro de Cuido y			

4



Desarrollo Infantil de Siquirres. f. Ejecutar un programa de actividad física y recreación de forma regular para población adulta mayor en los distritos del cantón de Siquirres que fomente mantener un estilo saludable. g. Apertura de un grupo de población en condición de discapacidad para ejecución de actividad física, deporte adaptado y recreación de forma regular en los distritos del cantón. h. Organizar un grupo de acondicionamiento promoviendo la importancia de los ejercicios físicos en la conservación de la salud física y mental. i. Implementar clubes formativos de actividades acuáticas en población joven y adulta, para fomentar estilos de vida.			
--	--	--	--

11. PRESUPUESTO, RECURSOS Y MATERIALES NECESARIOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO.

PARTIDAS / SUBPARTIDAS	MONTO POR PARTIDA OPCIONAL	TOTAL POR PARTIDA
INGRESO transferencia del ICODER	€8.000.000	€8.000.000
1. SERVICIOS		€8.000.000
1.04 GESTION Y APOYO	€8.000.000	



2. DOCUMENTOS LEGALES PARA SOLICITUD DEL APOORTE

REQUISITOS LEGALES	
1.	Acuerdo CNDR autoriza el aporte económico-ICODER
2.	Certificación de fondos por Depto. Financiero-ICODER
3.	Acuerdo de la entidad aprobación Programa Activate y uso del aporte, debe contener número de acuerdo, sesión y fecha respectiva.
4.	Certificación de junta directiva c con periodo vigencia, datos de los miembros y puesto asignados, emitida por secretaria Municipal, debe contener el número de acuerdo y sesión en la que se hizo dicha asignación de puesto.
5.	Declaración Jurada y Datos generales; anexo B, firmada por el presidente o presidenta de las entidades involucradas vigente
6.	Certificación de cuenta bancaria del entidades involucradas y Saldo emitida por el BANCO custodio de la transferencia USO EXCLUSIVO FONDOS PUBLICOS ICODER, ambos datos legibles y entendibles
7.	Certificación de cédula jurídica entidades involucradas emitida por Registro Nacional o copia legible de la cédula jurídica. No es una personería jurídica.
8.	Copia de ambas caras de cédula identidad presidente entidades involucradas, preferible escaneada a color ambas caras
9.	Acuerdo municipal con la aprobación Proyecto, el Presupuesto y autorización alcalde a firmar el Convenio, debe contener número de acuerdo, sesión y fecha respectiva
10.	Personería jurídica y calidades del alcalde emitida por secretaria Municipal, colocar fecha de sesión en que entra en vigencia con acuerdo y números de sesiones
11.	Copia ambas caras de cédula identidad del alcalde, preferible escaneada y a color ambas caras
12.	Certificación cédula jurídica Municipalidad emitida por Registro Nacional o copia legible de la cédula jurídica

2.1 Formulación y presentación de documentos

- Los documentos de la lista adjunta en el punto 2 de este apartado de documento legales deben presentarse de la siguiente manera:

Cargarlos en un solo correo titulado: Entidad XX (nombre del CCDR) Solicitud de aporte 2025 y documentos

Ejemplo

Los documentos deben venir numerados en el orden de la lista adjunta y con el nombre respectivo

Los documentos deben venir en formato PDF de la siguiente manera en un solo correo, no se recibirán correos enviados por partes.



Intervenciones:

El señor **José Antonio Plummer Allen**, sugiere tomar el acuerdo para darle continuidad, ya que, ha sido un aporte significativo para diferentes comunidades.

1. **Se conoce y aprueba el Proyecto y Presupuesto denominado Programa Actívate 2026, que sustenta el aporte económico del ICODER por la suma de ¢8.000.000,00 (ocho millones de colones).**
 2. **Se autoriza al Presidente de este Comité de Deportes Sr. Róguido López Martínez a firmar el Convenio de uso del aporte con el ICODER.**
 3. **Comunicar acuerdo al Concejo Municipal de Siquirres y solicitar tomar acuerdo de aprobación del presente proyecto con su presupuesto y de la misma manera autorizar al señor Alcalde de la Municipalidad de Siquirres la firma del convenio tripartito entre el ICODER- Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Siquirres, Municipalidad de Siquirres, para el uso del aporte con el ICODER.**
 4. **Remitir el correspondiente expediente del proyecto al ICODER.**
- Acuerdo unánime N°225-2025 con cuatro votos a favor, ninguno en contra.**

II. Juegos Deportivos Laborales 2025: El Promotor Deportivo, Greddy Salas Spencer, menciona que la primera reunión ya fue realizada, el pasado viernes 10 de octubre, en la cual se recibieron a las instituciones y empresas interesadas en participar de los Juegos Deportivos Labores Siquirres 2025. La segunda reunión está programada para el viernes 16 de octubre, donde se resalta que el cierre de inscripciones será el 25 de este presente mes. Se señala que la fecha de inicio de los Juegos Deportivos Laborales, tomando en cuenta la cantidad de inscritos por cada deporte, será el próximo miércoles 29 de octubre.

Intervenciones:

El señor **Róguido López Martínez**, menciona que la Junta Directiva queda pendiente a la información faltante, como por ejemplo, cuantas instituciones por deporte hay, el calendario de cada disciplina, para dar inicio a los Juegos Deportivos Laborales 2025, entre otras indicaciones no especificadas.

III. Juegos Dorados 2025: El Promotor Deportivo Greddy Salas Spencer, menciona que la celebración de dichos juegos será el próximo miércoles 22 de octubre 2025, con hora de inicio a las 9:00 am. Resalta que será un día especial y exclusivo para los adultos mayores del cantón de Siquirres. En este evento ya se tiene confirmada la presencia de organizaciones de adultos mayores, grupos organizados y no organizados de diferentes distritos y comunidades del cantón de Siquirres.

Intervenciones:

El señor **Jose Antonio Plummer Allen**, señala que este es un tema ya claro y conversado anteriormente entre la Junta Directiva.

- **Se aprueba la realización del Festival Adulto Mayor (Juegos Dorados), además el Comité se compromete a buscar los recursos para alimentación de los invitados a este evento. Acuerdo unánime N°226-2025 con cuatro votos a favor, ninguno en contra.**

III. Solicitud de parte de la disciplina de atletismo. El Promotor deportivo, Greddy Salas Spencer menciona que ha sido solicitada la participación de la disciplina de atletismo en los Juegos Deportivos Nacionales, a realizarse en Hatillo los días 25 y 26 de octubre del presente año. La participación será de acuerdo al ranking de los atletas, por ende, el Comité Cantonal de Siquirres, consta de 6 atletas que participarán en dicho torneo, para los cuales se solicita el transporte y la alimentación, incluyendo al entrenador, durante los dos días de participación.

Intervenciones:

El señor **Randol Santana Rosales** consulta, si los atletas viajarán de regreso a Siquirres en ambos días, o si se hospedarán en Hatillo.

El señor **Greddy Salas Spencer**, resalta que están a la espera de saber si Hatillo como organizador brindará el hospedaje y menciona que lo mejor sería que los atletas no viajen de regreso.

El señor **Róguido López Martínez**, sugiere consultar a la tesorera, **Narda Villalobos Ramírez**, por los recursos con los que cuenta el Comité Cantonal, esto para verificar el presupuesto que se brindará a los atletas invitados.

El señor **Greddy Salas Spencer**, resalta que de forma inmediata fue realizada una solicitud de transporte a la Municipalidad de Siquirres, para valorar la posibilidad de que se les brinde una buseta o un carro Municipal a los atletas, para que así puedan trasladarse y asistir al torneo de la mejor manera. También menciona que el grupo de Pulsos que representa al cantón a nivel Nacional, este domingo participan en un evento en Belén y la Municipalidad les está brindando su apoyo con el transporte para 12 atletas del grupo de Pulsos

El señor **Jose Antonio Plummer Allen**, menciona que está de acuerdo, pero que se debe de revisar la parte financiera con la tesorera, Narda Villalobos Ramírez. También resalta que sería una opción muy factible obtener el transporte por medio de la Municipalidad de Siquirres.

- **Se aprueba el transporte y la alimentación para las actividades y eventos mencionados anteriormente, tratando de obtener ayuda de la Municipalidad de Siquirres con el transporte solicitado. Acuerdo unánime N°227-2025 con cuatro votos a favor, ninguno en contra. Declarado en firme.**

Por último, el **Promotor Deportivo** menciona que ya han sido estipuladas las fechas de las eliminatorias de Voleibol de Playa, las cuales serán realizadas en las canchas de la Sabana en San José, del 08 al 09 y del 15 al 16 de noviembre 2025, para lo cual ya se envió la solicitud de transporte para ambos fines de semana para el equipo que nos representará. También menciona que están en espera del congresillo para ver los pormenores y tomar decisiones al respecto.

El señor **Jose Antonio Plummer Allen**, destaca que no se sabe con seguridad si habrá posibilidad de alojamiento para esas fechas.

- **Se aprueba de acuerdo con la posibilidad de los recursos para cubrir los costos de la alimentación y el transporte para las fechas ya estipuladas y contemplar la posibilidad del alojamiento. Acuerdo unánime N°228-2025 con cuatro votos a favor, ninguno en contra. Declarado en firme.**

7. ASUNTOS VARIOS.

I. Licitación de Instructor para el grupo de aeróbicos: Los días miércoles a las 4:00 pm en el Polideportivo de Siquirres y el lunes con los adultos mayores del siglo 21 en el salón de eventos del INVU, a continuación, el pliego de condiciones:



COMITÉ CANTONAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE SIQUIRRES
 Cédula Jurídica: 3-007-108800
 Teléfono: 2768-95-13
 Correo: comitedeportesiquirres@yahoo.es



LICITACION REDUCIDA

PLIEGO DE CONDICIONES

CONTRATACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES DE UNA PERSONA FÍSICA O JURIDICA PARA INSTRUCTOR DE AERÓBICOS SEGÚN DEMANDA

Construyamos un mejor Siquirres
www.siquirres.go.cr



COMITÉ CANTONAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE SIQUIRRES
 Cédula Jurídica: 3-007-108800
 Teléfono: 2768-95-13
 Correo: comitedeportesiquirres@yahoo.es



Contenido

1. OBJETO DE LA CONTRATACIÓN	3
2. REFERENCIA DEL COSTO ESTIMADO	3
3. CONDICIONES GENERALES	4
4. ADMISIBILIDAD	4
5. REQUISITOS DEL PROFESIONAL	4
5.1. Declaración jurada donde exprese que cuenta con equipo y mobiliario o apoyo adicional requerido para cumplir con la labor que le encomiende CCDRS	5
5.2. Declaración jurada donde manifieste que la persona contratada cuenta con disponibilidad para trasladarse a las instalaciones del Comité Cantonal de Deportes Siquirres y otros distritos del cantón, sin que el Comité deba asumir los gastos de traslado u otros, que no sean la contratación del servicio en específico.	5
5.3 Tiempo estimado de dedicación por semana:	5
5.4 Otros requisitos del profesional ofrecido:	5
5.5 Funciones por realizar:	5
6. CONDICIONES ESPECÍFICAS	6
6.1. Sobre la adjudicación	6
6.2. Vigencia de la oferta	6
6.3. Vigencia del contrato	6
6.4. Ofertas en consorcio	6
6.5. Precio	6
6.6. Plazo, procedimiento y moneda de pago	6
6.7. Administrador del contrato	7
6.8. Información confidencial en las ofertas	7
6.9. Participación de los oferentes	7
6.10. Subcontratos	7
6.11. Plazo de adjudicación	8
6.12. Formalización de la contratación	8
6.13. Clausulas penales y Multas	8
6.14. Garantía de cumplimiento	9
7. METODOLOGÍA DE CALIFICACIÓN	9
8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE LA CONTRATACIÓN	11
9. EVALUACIÓN ANUAL DEL SERVICIO	11

Construyamos un mejor Siquirres
www.siquirres.go.cr



COMITÉ CANTONAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE SIQUIRRES
 Cédula Jurídica: 3-007-108800
 Teléfono: 2768-95-13
 Correo: comitedeportesiquirres@yahoo.es



10. COMPROMISOS DE INTEGRIDAD Y ACTUACIONES ANTICORRUPCIÓN 11
 12. FORMALIZACIÓN DE LA CONTRATACIÓN 13

1. OBJETO DE LA CONTRATACIÓN

Esta contratación se promueve con el objetivo de contratar los servicios profesionales de un INSTRUCTOR DE AEROBICOS PRESENCIAL Y VIRTUAL por demanda, propios de la administración pública, mismos que se requieren para el cumplimiento de las responsabilidades y funciones del Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Siquirres.

Para el desarrollo de los servicios, al contratista se le cancelarán las horas efectivas trabajadas (sesiones de trabajo), y no estará sometido a una relación laboral con este Comité de Deportes, y su rendimiento se evaluará según cumplimiento de objetivos asignados.

El profesional se ajustará al horario asignado por el Promotor Deportivo.

ITEM	DESCRIPCIÓN	HRS MENSUAL ES	CANT.
1	SERVICIOS PERSONA FÍSICA O JURÍDICA PARA INSTRUCTOR DE AEROBICOS PRESENCIAL Y VIRTUAL	Unidad	8

2. REFERENCIA DEL COSTO ESTIMADO

La presente contratación se encuentra contemplado dentro del Presupuesto y Plan Anual Operativo del Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Siquirres, al igual que dentro del plan de adquisiciones.

El presupuesto está contemplado en la partida presupuestaria 1.04.99 Servicios de Gestión y Apoyo y la estimación es de ₡1.600.000.00 por año, tomando en cuenta la hora profesional para los bachiller en educación física (Fuente: Página oficial de COLYPRO) por un monto de \$16.241,00.

Construyamos un mejor Siquirres
www.siquirres.go.cr



COMITÉ CANTONAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE SIQUIRRES
 Cédula Jurídica: 3-007-108800
 Teléfono: 2768-95-13
 Correo: comitedeportesiquirres@yahoo.es



3. CONDICIONES GENERALES

Presentación e información que deben contener las ofertas, sería lo siguiente:

- Nombre de la persona física o jurídica del oferente.
- Número cédula de persona física o cédula jurídica.
- Escaneada la cédula de identidad. En caso de ser una sociedad mercantil adjuntar personería jurídica.
- Dirección exacta, número de teléfono, número de fax, dirección postal y correo electrónico.
- Declaraciones juradas: presentar las indicadas en SICOP.
- Será obligación del oferente, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 193 del Código de Trabajo, presentar prueba documental de que ha adquirido un seguro contra riesgos de trabajo.
- Tratándose de personas jurídicas, deberá presentar una declaración jurada de naturaleza y propiedad de las acciones que contenga la cédula jurídica o física de los accionistas según corresponda, el capital social, la naturaleza de sus acciones, y a quién pertenecen.
- Tratándose de personas físicas, deberá presentar una declaración jurada en la que indique el beneficiario final, incluyendo su nombre completo y su condición declarada de beneficiario final.

4. ADMISIBILIDAD

El profesional ofrecido por el oferente deberá contar con los siguientes requisitos:

- Ser profesional en Educación Física, Ciencias del Movimiento Humano o carrera similar con grado académico, como mínimo bachiller.
- Aportar certificación de primeros auxilios
- Conocimiento comprobado como instructor de aeróbicos de Comités Cantonales de Deportes por medio de una certificación de dichos órganos en donde se haga constar los servicios brindados por el oferente.

5. REQUISITOS DEL PROFESIONAL

Construyamos un mejor Siquirres
www.siquirres.go.cr



- 5.1. Declaración jurada donde exprese que cuenta con equipo y mobiliario o apoyo adicional requiendo para cumplir con la labor que le encomiende CCDRS.
- 5.2. Declaración jurada donde manifieste que la persona contratada cuenta con disponibilidad para trasladarse a las instalaciones del Comité Cantonal de Deportes Siquirres y otros distritos del cantón, sin que el Comité deba asumir los gastos de traslado u otros, que no sean la contratación del servicio en específico.

ANEXO 1

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

5.3 Tiempo estimado de dedicación por semana:

- El profesional designado por el oferente debe dedicar 8 horas por semana, incluyendo horas diurnas, nocturna sujetos a los horarios de las clases de aeróbicos y según competencias y actividades del CCDRS.
- El profesional estará sujeto a horario por convenir por los beneficiados de las clases, deberá coordinar los horarios de trabajo con el fiscalizador del contrato.

5.4 Otros requisitos del profesional ofrecido:

- El contratista deberá garantizar que el profesional ofrecido disponga de:
- Equipo de cómputo y comunicación, como computadora, celular, impresora, aplicaciones (Zoom, Facebook, WhatsApp, entre otros) con acceso a internet.
 - Debe poseer un adecuado manejo del paquete computacional Office.

5.5 Funciones por realizar:

1. Realizar los procesos de inscripción de los participantes, realización de expedientes por cada persona participante, velar por que se cuente con los requisitos establecidos por parte del CCDRS.
2. Contar con disposición para participar y ejecutar las actividades que se realicen por parte del Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Siquirres u otras.
3. Entrega del informe mensual en el tiempo estimado.
4. Organizar al menos tres actividades en los distritos del cantón.
5. Manejar los asuntos relacionados con la participación de los beneficiarios del cantón de Siquirres en eventos recreativos y culturales, tanto a nivel cantonal como nacional.
6. Contar con disposición para representar de manera digna al CCDRS en diversas actividades.
Construyamos un mejor Siquirres
www.siquirres.go.cr



7. Coordinar todo lo necesario en tiempo y forma con el Promotor deportivo para el cumplimiento de metas y objetivos del CCDRS.
8. Realizar las gestiones para la adquisición de insumos y demás materiales que se requieren para el desarrollo de las clases de aeróbicos.
9. Dar seguimiento y mantener la cantidad de beneficiarios de aeróbicos del Cantón.

6. CONDICIONES ESPECÍFICAS

6.1. Sobre la adjudicación

Las líneas definidas en este pliego de condiciones serán adjudicadas en su totalidad.

6.2. Vigencia de la oferta

En la oferta se debe indicar el plazo de vigencia de esta, la cual no podrá ser menor de 30 días calendario contados a partir de la fecha de apertura de las ofertas.

6.3. Vigencia del contrato

El plazo de ejecución de la contratación será 1 año con derecho a 3 prorrogas (este último a criterio de la Administración, por lo que no es mandatorio la prorroga), o hasta que el monto de los pedidos alcance el límite de la Licitación Reducida para el régimen ordinario, lo que suceda primero.

6.4. Ofertas en consorcio

En caso de ofertas en consorcio todos los oferentes deben cumplir con los requisitos de admisibilidad.

6.5. Precio

El precio no debe contemplar impuestos, tomar en cuenta que los Comités Cantonales de Deportes están exentos del pago de impuestos.

De acuerdo con el artículo 214 del Reglamento a la LGCP no es necesario plantear la estructura del precio por cuanto se pagará lo regulado por la hora profesional de Bachillerato dada por COLYPRO para el educador físico.

6.6. Plazo, procedimiento y moneda de pago

Construyamos un mejor Siquirres
www.siquirres.go.cr



COMITÉ CANTONAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE SIQUIRRAS
 Cédula Jurídica: 3-007-108800
 Teléfono: 2768-95-13
 Correo: comitedeportesiquirres@yahoo.es



El CCDRS no es sujeto a impuestos, acorde a Decreto Legislativo Nº 9799, Expediente N.º 21.586 del 30 de enero del 2020, Código de Actividad 751202. Se tramita con factura electrónica, salvo las excepciones estipuladas por Ley, por lo que la factura a presentar deberá estar sin IVA.

El CCDRS retendrá el dos por ciento (2%) de Retenciones a la Fuente.

Se deberá gestionar el pago mensual por medio del SICOP, por mes vencido y con su respectivo informe de acuerdo a los lineamientos emitidos por el Instituto Costarricense del Deporte y Recreación mediante el Sistema de Compras Públicas SICOP, además de llevar y registrar las listas de asistencia mensual igualmente en SICOP.

El pago se realizará en forma electrónica por lo que deberán facilitar el número de cuenta IBAN, preferiblemente del Banco Nacional de Costa Rica, en caso de contar con cuenta de otro Banco, el contratista asumirá el costo del pago de la comisión bancaria por cada pago a realizar.

Para tramitar el pago, el CCDRS verificará que el contratista esté al día con sus obligaciones con la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), Fodesaf, Ministerio de Hacienda y demás compromisos tributarios que exige la ley, además que tenga al personal debidamente en la planilla cuando así sea el caso.

6.7. Administrador del contrato

La persona encargada de la fiscalización del contrato será Greddy Salas Spencer, Promotor Deportivo del CCDRS.

6.8. Información confidencial en las ofertas

En el supuesto que un participante considere que la información aportada para un procedimiento de contratación es de carácter confidencial, deberá indicarlo en el sistema digital unificado con sus motivos y sustento jurídico con la finalidad de cumplir lo preceptuado en el artículo 15 de la Ley N.º 9986 (artículo 30 RLGCPC).

6.9. Participación de los oferentes

Una persona física o jurídica únicamente podrá figurar para un mismo concurso en una única oferta ya sea como subcontratista, oferente individual o participar de forma conjunta o consorciada (Artículo 126 RLGCPC).

6.10. Subcontratos

Construyamos un mejor Siquirres
www.siquirres.go.cr



COMITÉ CANTONAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE SIQUIRRAS
 Cédula Jurídica: 3-007-108800
 Teléfono: 2768-95-13
 Correo: comitedeportesiquirres@yahoo.es



Con la oferta se aportará un listado de las empresas subcontratadas, con los nombres de todas las personas físicas y jurídicas con las cuales se va a subcontratar, incluyendo su porcentaje de participación en las prestaciones a realizar y certificación de los titulares del capital social y de los representantes legales de aquellas (artículo 133 RLGCPC), los subcontratados deben cumplir con los mismos requisitos que estipula la presente contratación.

6.11. Plazo de adjudicación

El CCDRS contará con un plazo máximo para adjudicar de 10 días hábiles.

6.12. Formalización de la contratación

Una vez perfeccionada la relación contractual con el adjudicatario, se procederá con la confección del contrato el cual debe firmar también el contratista mediante SICOP.

La fecha de inicio del contrato se registrará una vez dada la orden de inicio de parte del administrador de contrato.

6.13. Clausulas penales y Multas

Las multas se aplicarán de acuerdo con la siguiente tabla:

Condición	Afectación	Detalle	Multa	Justificación
Incumplimiento en el horario para la prestación de los servicios.	Alta	Si existiera atraso en la prestación de los servicios.	Debe cubrir por el atraso, la suma equivalente al 2% (dos por ciento) del pago mensual.	Este servicio es de gran importancia para el Comité, pues la prestación del servicio tardía retrasa la programación de las actividades de los atletas.

Construyamos un mejor Siquirres
www.siquirres.go.cr



Incumplimiento en la entrega de los informes o planes requeridos	Alta	Si existir a atraso en la entrega de los informes planes requeridos.	El contratista deberá cubrir la suma equivalente al 2% (dos por ciento) del pago mensual por cada día de atraso posterior a la fecha de entrega pactada.	Afectación en la planificación de la clase de aeróbicos.
Si el instructor utiliza un lenguaje inapropiado durante la prestación de sus servicios	Alta	El instructor debe comportarse con decoro y formalidad por el tipo usuarios del Comité.	Debe cubrir por el atraso, la suma equivalente al 10% (diez por ciento) del monto pago mensual	Los interesados deben saber que el compromiso que tiene el Comité con los participantes y la importancia de mantener un comportamiento acorde con los más altos valores morales y deportivos y deben esperar lo mismo de los contratistas

6.14. Garantía de cumplimiento

Según la normativa para procesos por licitación reducida, es facultativo se incluya la garantía de cumplimiento, para este caso no se requiere que sea depositada por el contratista.

7. METODOLOGÍA DE CALIFICACIÓN

Para efectos de la calificación de las ofertas, se utilizarán los siguientes criterios:

Criterio	Puntaje
a) Experiencia	30%
b) Experiencia adicional del profesional ofrecido en actividades recreativas	15%
c) Certificación de programas de acondicionamiento al aire libre	10%
d) Conocimientos en temas de organización de eventos recreativos con aeróbicos	20%

Construyamos un mejor Siquirres
www.siquirres.go.cr



e) Promoción de la actividad local	25%
------------------------------------	-----

a. Experiencia (30%):

Se le asignará 30 puntos a la oferta cuyo profesional evidencie la participación como mínimo 5 años de brindar servicios como instructor de aeróbicos en Comités Cantonales de Deportes y Recreación de manera continua, deberá evidenciarlo mediante una certificación o declaración jurada. (Experiencia en estudio/mayor experiencia) *30.

b. Experiencia adicional del profesional ofrecido en actividades recreativas (15%)

Se le asignará 15 puntos a la oferta cuyo profesional evidencie la participación en actividades comunales brindando aeróbicos.

c. Certificación de programas de acondicionamiento al aire libre (10%)

Se le asignará 10 puntos a la oferta cuyo profesional ofrecido disponga de la certificación correspondiente.

d. Conocimientos en temas de la organización de eventos recreativos con aeróbicos. (20%)

Se asignará 20 puntos a la oferta cuyo profesional ofrecido cuente con conocimientos demostrables en comité de deportes.

e. Promoción de la actividad local (25%)

Con el objetivo de promover el desarrollo social y la reducción de la pobreza y generación de actividad física 25 puntos al oferente cuyo ofrecido resida en el cantón de Siquirres durante el último año. El oferente debe presentar un documento legal que demuestre el domicilio (Cédula, recibo de algún servicio)

Distancia Geográfica	Ponderación porcentual
De 1 a 30 Kilómetros	30%

Construyamos un mejor Siquirres
www.siquirres.go.cr



COMITÉ CANTONAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE SIQUIRRES
 Cédula Jurídica: 3-007-108800
 Teléfono: 2768-95-13
 Correo: comitedeportesiquirres@yahoo.es



Mayor a 30 km hasta 100 de Siquirres	20%
Más de 100 Kilómetros	10%

8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE LA CONTRATACIÓN

Ver las especificaciones técnicas en anexo 1.

9. EVALUACIÓN ANUAL DEL SERVICIO

De acuerdo con el seguimiento para verificar la correcta ejecución del servicio se llevará a cabo una evaluación anual por parte de la Junta Directiva y los resultados de la evaluación determinarán si se prorroga el contrato o no.

10. COMPROMISOS DE INTEGRIDAD Y ACTUACIONES ANTICORRUPCIÓN

Con la presentación de la oferta, los participantes se comprometen a actuar de manera proba, íntegra, transparente, con rectitud y buena fe, bajo el más alto cumplimiento de los principios éticos y jurídico, durante todas las etapas del procedimiento de contratación, incluyendo la ejecución contractual en caso de adjudicación.

11. ACUERDO DE JUNTA DIRECTIVA

El presente cartel fue conocido y aprobado por la Junta Directiva del Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Siquirres en sesión ordinaria número 021-2025, del jueves 16 de octubre del 2025, acuerdo N°229-2025.

OBSERVACIONES FINALES

En todo lo no previsto en estas especificaciones se aplicará la Ley de General de Contratación Pública Ley No.9988, el Reglamento a la Ley General de la Administración Pública (Decreto Ejecutivo N.º 43808-H)

Construyamos un mejor Siquirres
www.siquirres.go.cr

Intervenciones:

El señor Róguido López Martínez, resalta que ya había sido aprobada anteriormente la solicitud del instructor para dichas actividades.

El señor José Antonio Plummer Allen, menciona que se debe de instruir a la Asistente Administrativa, Gentel Taylor Cambroner, para que suba el concurso a la plataforma de SICOP.

- **Se conoce y aprueba el pliego de condiciones para la contratación de un instructor de aeróbicos, elaborado por el Promotor deportivo Greddy Salas Spencer.**
- **Se instruye a la Asistente Administrativa sacar la contratación a concurso por medio de la plataforma SICOP y dar el seguimiento que corresponda. Acuerdo unánime N°229-2025 con cuatro votos a favor, ninguno en contra. Declarado en firme.**

Róguido López Martínez
 Presidente CCDD Siquirres

Randol Santana Rosales
 Secretario CCDD Siquirres