

# e ENTRENO



AÑO V  
NÚMERO 11  
Setiembre a Diciembre  
2020

La Revista Digital del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación



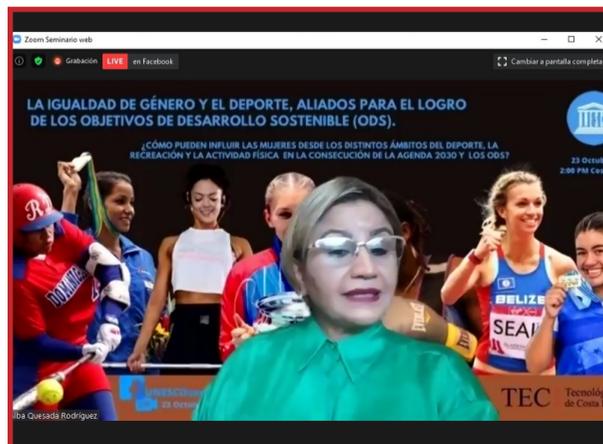
**Zonas rurales las más beneficiadas con nuevas instalaciones**  
**ICODER IMPULSA AGRESIVO PLAN DE DESARROLLO DE INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA**  
**Transferidos a gobiernos locales ¢4845 millones para obras**

Pág.03



**Con la recreación y la actividad física, buscamos una Costa Rica inclusiva, físicamente activa y saludable”, dijo el presidente de la República, Carlos Alvarado Quesada.**

Pág.18



**Apuesta por la inclusión, la paz y el desarrollo a través del deporte**

Pág.22



**Sector Deporte hizo llamado de prevención ante el Covid-19**

Pág.40

**MENSAJE**  
**MINISTRO DEL DEPORTE**  
Hernán Solano Venegas



**“Juntos en la adversidad”**

El 2020 ha sido un año de desafíos y retos que nos han puesto a prueba. Un virus nos obligó a detener nuestro ritmo de vida y a cambiar la forma de relacionarnos. Todas las actividades económicas y sociales se vieron truncadas de un momento a otro y la incertidumbre se apoderó de la sociedad. El deporte y la recreación no estuvieron exentos de ello.

Sin embargo, como sector hemos salido adelante. Juntas y juntos hemos desarrollado protocolos para la reactivación de los deportes de alto rendimiento, gracias al trabajo coordinado entre el Ministerio de Salud, ICODER, MIDEPOR, asociaciones y federaciones nacionales y comités cantonales de deporte y recreación.

Así, en setiembre, junto al señor Presidente de la República, Carlos Alvarado Quesada, presentamos la “Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física (PONADRAF) 2020-2030” y acompañamos la creación de la federación deportiva y recreativa de los pueblos indígenas.

En diciembre, trasladamos aproximadamente 5 mil millones de colones, para el desarrollo de más de una docena de obras con enfoque territorial a lo largo y ancho de país.

El 2021 será un año de esperanza, porque no solo podremos ver obra construida, sino que por parte del Gobierno de la República, estimamos que habrá una nueva inversión de cerca de 17 mil millones de colones en infraestructura deportiva y recreativa, gracias a un trabajo coordinado entre ICODER y el INDER, con lo que crearemos empleo y reactivaremos la economía.

Nos proponemos iniciar el año del Bicentenario con un norte claro. Esperamos que las condiciones nos permitan retomar la posibilidad de la convivencia social y que poco a poco recuperemos la normalidad en el sector deporte.

# ICODER IMPULSA AGRESIVO PLAN DE DESARROLLO DE INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA Y RECREATIVA

- Transferidos **¢4845 millones** para nueva infraestructura deportiva.
- Recursos fueron girados por el ICODER para la construcción de piscinas semiolímpicas y olímpicas, gimnasios, pistas atléticas y mejoramiento de instalaciones deportivas.
- Obras se ejecutarán en Jicaral, Nicoya, Hojanca, Moravia, Pococí, Oreamuno, Corredores, Pérez Zeledón, Alvarado, Turrialba y Los Chiles, entre otros.
- Al hacer un balance anual de gestión, el ministro del Deporte informó que en el 2020 concluyeron 17 parques biosaludables en comunidades de las siete provincias, arrancaron la construcción de un centro acuático en Pavas, una piscina semiolímpica en Poás y las mejoras en el Polideportivo de Belén.

El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) transfirió durante el 2020 un total de ¢4845 millones a nueve gobiernos locales, a una asociación y a un comité cantonal de deportes, que deberán ser destinados a la construcción de infraestructura deportiva, como parte de un importante plan que pretende impactar positivamente a lo largo y ancho del país.

Así lo señaló el ministro del Deporte, Hernán Solano Venegas, al hacer un balance de las iniciativas desarrolladas durante el 2020 y las proyecciones para el 2021, entre las que destacan piscinas, gimnasios, pistas atléticas, mejoras a obras e iluminación en recintos deportivos.

El jerarca acotó que el impulso de la construcción y mejora de infraestructura deportiva y recreativa, de la mano con las comunidades, tiene como objetivo brindar condiciones adecuadas tanto a deportistas como a la población en general. “Hemos comprendido que el deporte, la recreación y el ejercicio físico es

fundamental para una mejor calidad de vida y natural defensa contra enfermedades y en la imperiosa necesidad de cerrar brechas”, dijo Solano Venegas.

Las obras se enmarcan en la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2030, “Escalemos en Equipo” que fue presentada en setiembre del 2020 y tiene como objetivo la promoción de actividades deportivas y de recreación física.

Balance inversión 2020 y obras que continúan o inician en 2021:

## Parques Biosaludables

ICODER finalizó con éxito el proyecto de construcción de 17 Parques Biosaludables, una iniciativa que se manejó desde la Dirección de Promoción Recreativa en coordinación con las municipalidades y los comités cantonales de deporte y recreación.

La inversión total fue de ¢192 millones, una apuesta en favor de la calidad de vida de los ciudadanos, de la recreación y la promoción de la actividad física, en el marco de una estrategia para reducir el sedentarismo de la población.

Los Parques Biosaludables son módulos de 13 máquinas especializadas para ejercicios recreativos al aire libre.

Los parques inaugurados en el 2020 están ubicados en Isla Venado, Lepanto, Río Cuarto, Bribri-Talamanca, Coto Brus, Nicoya, Osa, Cañas, Garabito, Dota, Naranjo, Paraíso, Oreamuno, La Guácima de Alajuela, Cervantes de Alvarado, Santo Domingo y Moravia.

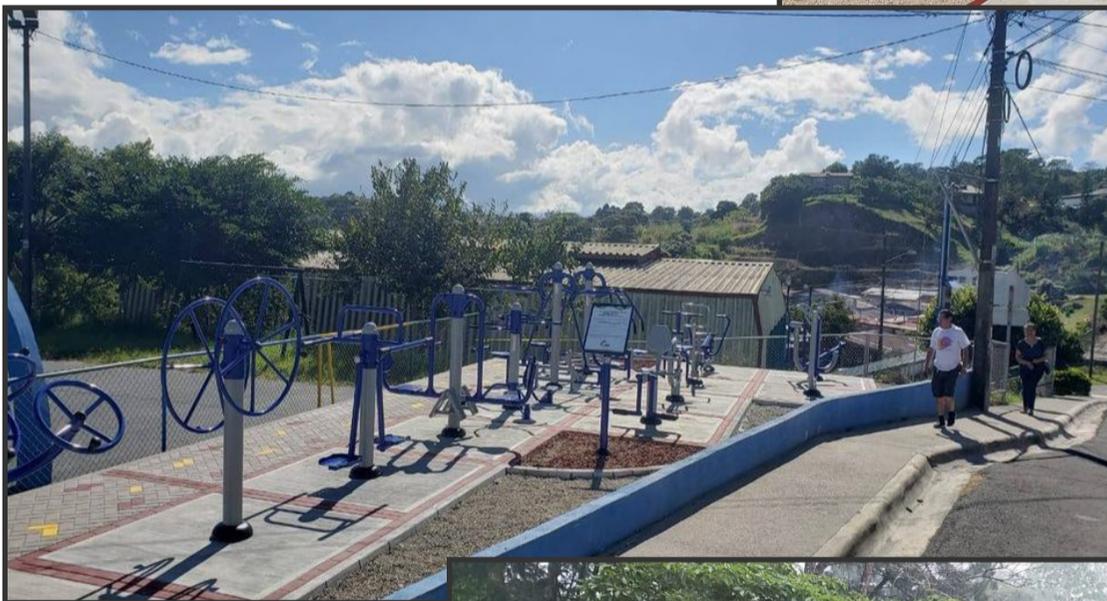
### Parque Biosaludable Cañas



### Parque Biosaludable Nicoya



### Parque Biosaludable Cervantes



### Parque Biosaludable Paraíso



## Centro Acuático del Bicentenario, Santa Fe de Pavas

El 27 de noviembre 2020 fue colocada la primera piedra del Centro Acuático del Bicentenario de Santa Fe de Pavas.

La inversión total de la obra es de ₡600 millones, de los cuales ₡300 millones fueron aportados por el ICODER y ₡300 millones por el gobierno local.

El complejo contará con una piscina semiolímpica de 25 metros de largo, con ocho carriles, reglamentaria para la práctica de la natación y con una piscina pedagógica.

Adicionalmente, se instalará una planta física con baños, vestidores, zonas comunes y descanso.





### Polideportivo de Belén

El 11 de diciembre 2020 iniciaron los trabajos en el sector de las piscinas del Polideportivo de Belén, en Heredia, gracias a una inversión de ₡135 millones del ICODER y un trabajo coordinado con la Municipalidad y el Comité Cantonal de Deporte y Recreación de ese cantón.



Las mejoras en la infraestructura que está al servicio de los belemitas desde hace casi 50 años, contemplan dotar del sistema de calefacción a dos de las piscinas, la semiolímpica y la pedagógica.

La estructura metálica y cubierta de techos nueva se colocará en la semiolímpica y el nuevo sistema de iluminación para las instalaciones garantiza un mínimo de 45 mil lúmenes, empleando lámparas con tecnología LED.



## Piscina Semiolímpica del Bicentenario de Poás

Desde el 7 de diciembre 2020 inició el proceso constructivo de la Piscina Semiolímpica del Bicentenario en Poás, en el polideportivo del cantón.

La piscina contará con medidas de 25 metros de longitud por 16 metros de ancho, seis carriles de competición y una profundidad de 1.30 metros. Se contempla también la construcción de áreas de vestidores, graderías, oficinas administrativas, recepción, aceras perimetrales y tanque de retorno de aguas, entre otros.

El costo total es de ₡138 millones de los cuales, ₡92 millones provienen del Icoder y ₡46 millones de la Municipalidad de Poás.





### **Piscina Olímpica del Bicentenario de Pérez Zeledón**

La Contraloría General de la República (CGR) avaló un presupuesto por ₡500 millones para la construcción de la Piscina Olímpica del Bicentenario de Pérez Zeledón, que se ubicará en el distrito de Daniel Flores.



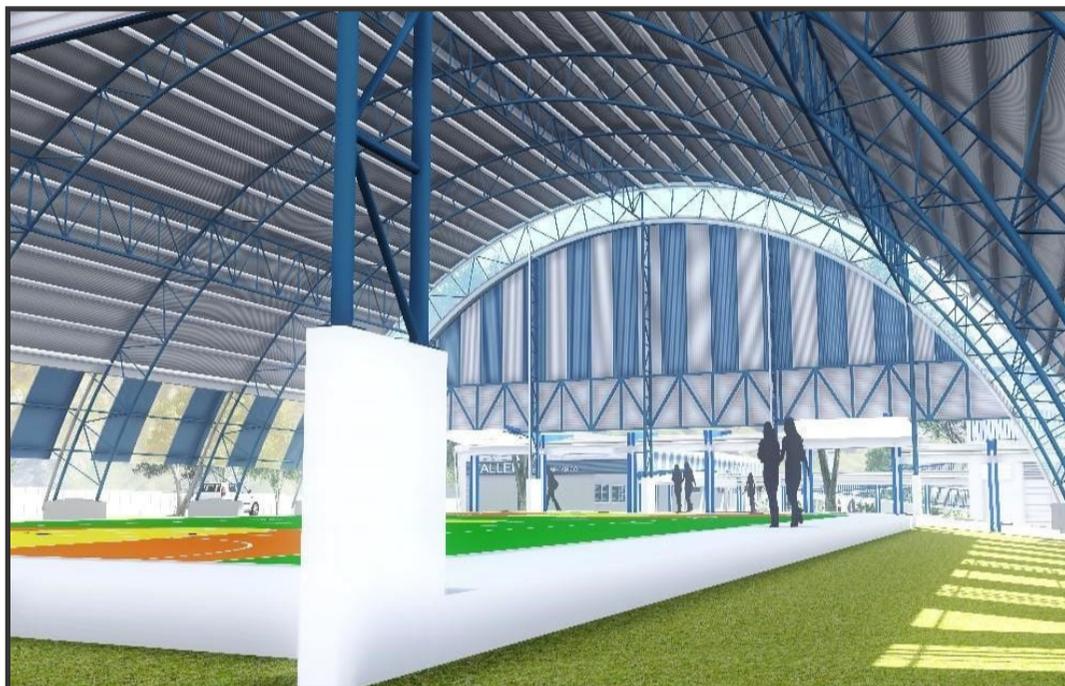
Aparte de la piscina -que tendrá una extensión de 25 por 50 metros- se construirán áreas de vestidores, graderías norte y sur, oficinas administrativas y de dopaje, enfermería, recepción, sala de reuniones y área de estacionamiento.

## Gimnasio Municipal de Hojancha

La CGR avaló también el presupuesto para la construcción del nuevo Gimnasio Municipal de Hojancha, el cual, luego de décadas de espera, será al fin edificado en 2021 en un terreno del gobierno local. La inversión es de ₡500 millones aportados por el ICODER.

El gimnasio contará con las medidas reglamentarias para la práctica y competencia de diversos deportes. Además, tendrá área de seguridad, graderías en uno de los sectores, áreas para ubicación de jugadores, vestidores, servicios sanitarios para público, boletería, bodega general y oficina administrativa.

Entre las obras externas destacan cerramiento, acometidas, accesos peatonales y vehiculares, entre otras.



## Pista Atlética del Bicentenario de Buenos Aires, Puntarenas

El ente contralor dio visto bueno a ₡500 millones para la construcción de la Pista Atlética del Bicentenario en el Polideportivo de Buenos Aires, que ofrecerá a los deportistas y población en general un medio para entrenamientos, competencias y actividad física.

El terreno es aportado por el Comité Cantonal de Deportes y Recreación y la Municipalidad de Buenos Aires. Los recursos provienen del Instituto de Desarrollo Rural (INDER) y será ejecutado por el ICODER, el gobierno local y el Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Buenos Aires.

## Gimnasio Deportivo y Recreativo del Bicentenario Ciudad Neily, Corredores

Asimismo, la CGR avaló el presupuesto del Gimnasio Deportivo y Recreativo del Bicentenario Ciudad Neily, cuya inversión por parte del ICODDER es de ₡500 millones, mientras que la Municipalidad aporta ₡118 millones.

El Centro Deportivo y Recreativo del Bicentenario incluirá cancha multiusos para la práctica y competencia de disciplinas como baloncesto, voleibol, fútbol sala y balonmano, vestidores para equipos, servicios sanitarios para el público, graderías, oficinas administrativas, enfermería, bodega y obras complementarias.



## Complejo Deportivo y Recreativo del Bicentenario de Cot, Oreamuno

Con una inversión de ₡500 millones se construirá una pista atlética en Cot de Oreamuno --a 1810 metros de altura--, que busca ofrecer a los deportistas un sitio de mayor altura para entrenamientos. Igual contempla un espacio para práctica de deportes de conjunto o de contacto.



## Gimnasio Deportivo y Recreativo del Bicentenario de Orosi, Paraíso

Inversión del ICODER por un monto de ₡500 millones para la construcción de un gimnasio deportivo con las medidas reglamentarias para la práctica y competencia de diversos deportes.

## Estadio Municipal Rafael Ángel Camacho y piscina UCR Turrialba

Inversión de ₡200 millones para la iluminación con sistema led para el Estadio Municipal Rafael Ángel Camacho, con nivel luminoso según requerimientos de la FEDEFUTBOL.

Adicionalmente, se hará mejoras a la piscina ubicada en las Instalaciones de la Universidad de Costa Rica, la cual es utilizada por la población.

## Gimnasio de Pacayas, Alvarado

Inversión de ₡45 millones para mejoras al Gimnasio de Pacayas de Alvarado, con recursos aportados por el INDER. Es una alianza entre la Municipalidad de Alvarado y el ICODER.



## Gimnasio para Tenis de Mesa y Piscina Semiolímpica de Esparza

El cantón puntarenense de Esparza será sede del primer gimnasio especializado de tenis de mesa fuera de la Gran Área Metropolitana y el segundo del país. La obra avanza a buen ritmo y la inversión de ₡335 millones fue aportada por el gobierno local, el Comité Cantonal de Deportes y Recreación del cantón y el ICODER.

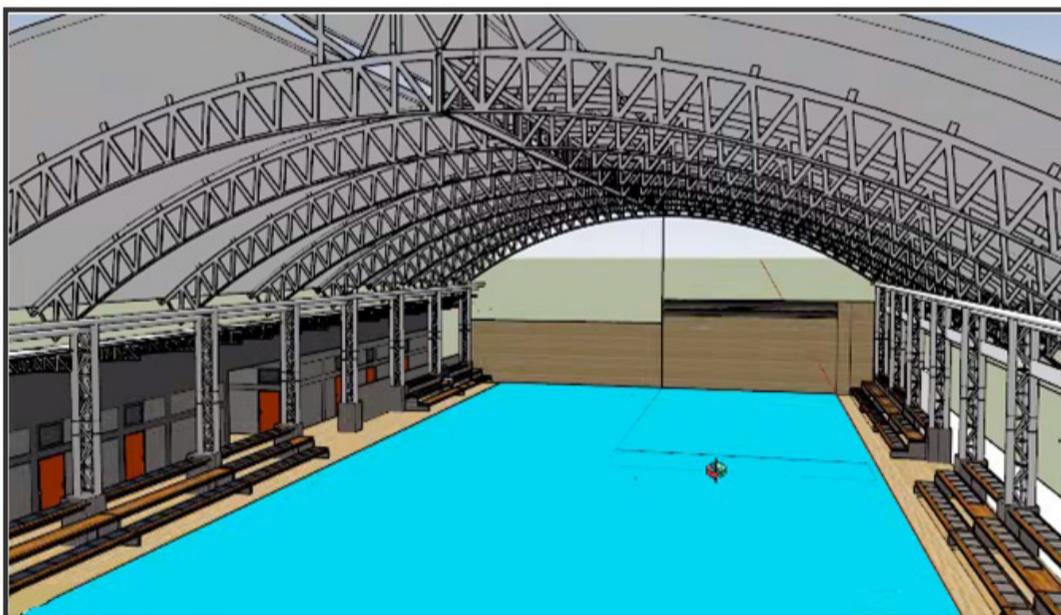
Esparza también contará con la piscina semiolímpica en el Polideportivo, como parte de la inversión por más de ₡2 mil millones que durante el período realiza el Gobierno en la provincia de Puntarenas. La Piscina Semiolímpica del Bicentenario contempla una inversión de ₡300 millones por parte del ICODER. La obra generará una alternativa para la práctica de la natación en la Región. El terreno lo aporta el Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Esparza.

### **Complejo Deportivo y Recreativo del Bicentenario Peninsular, Lepanto, Puntarenas**

Con una inversión de ₡400 millones se construirá este complejo que contará con las medidas reglamentarias para la práctica y competencia de diversos deportes. Se desarrollará con recursos del ICODER. El terreno es aportado por la Asociación de Desarrollo Específica para el Deporte de Jicaral de Lepanto. Se trata de una alianza entre el ICODER, la Intendencia Distrital y la Asociación de Desarrollo Específica de Deportes de Jicaral.

### **Gimnasio Deportivo y Recreativo del Bicentenario Apa Blu Presbere, Suretka Talamanca**

Con un costo de ₡493 millones se construirá la nueva infraestructura en el Caribe. La Asociación de Desarrollo del Territorio Bribri aportó el terreno.



### **Gimnasio Deportivo y Recreativo del Bicentenario de Guácimo**

Con una inversión de ₡500 millones de colones aportados por el INDER, será construido en ese cantón caribeño un nuevo espacio para el deporte y la recreación. El terreno fue aportado por el Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Guácimo.

### Polideportivo de Pococí

Las mejoras en el Polideportivo ubicado en el distrito de Guápiles alcanzan los ₡400 millones de colones aportados por ICODER. Serán intervenidos especialmente la piscina semiolímpica, el gimnasio y la pista atlética.



### Gimnasio deportivo y recreativo en Los Chiles, Alajuela

Obra nueva donde la inversión supera los 500 millones de colones y los fondos fueron transferidos por el ICODER a la Municipalidad de Los Chiles.

Contará con las medidas reglamentarias para la práctica y competencia de diversos deportes. Además, tendrá área de seguridad, graderías en uno de los sectores, zona para ubicación de jugadores, vestidores para equipos y árbitros, servicios sanitarios para público, boletería, bodega general y oficina administrativa.

Entre las obras externas destacan cerramiento, acometidas, accesos peatonales y vehiculares, entre otras. La obra permitirá la práctica y entrenamiento de deportes de conjunto como el voleibol, baloncesto, fútbol sala, gimnasia, balonmano.

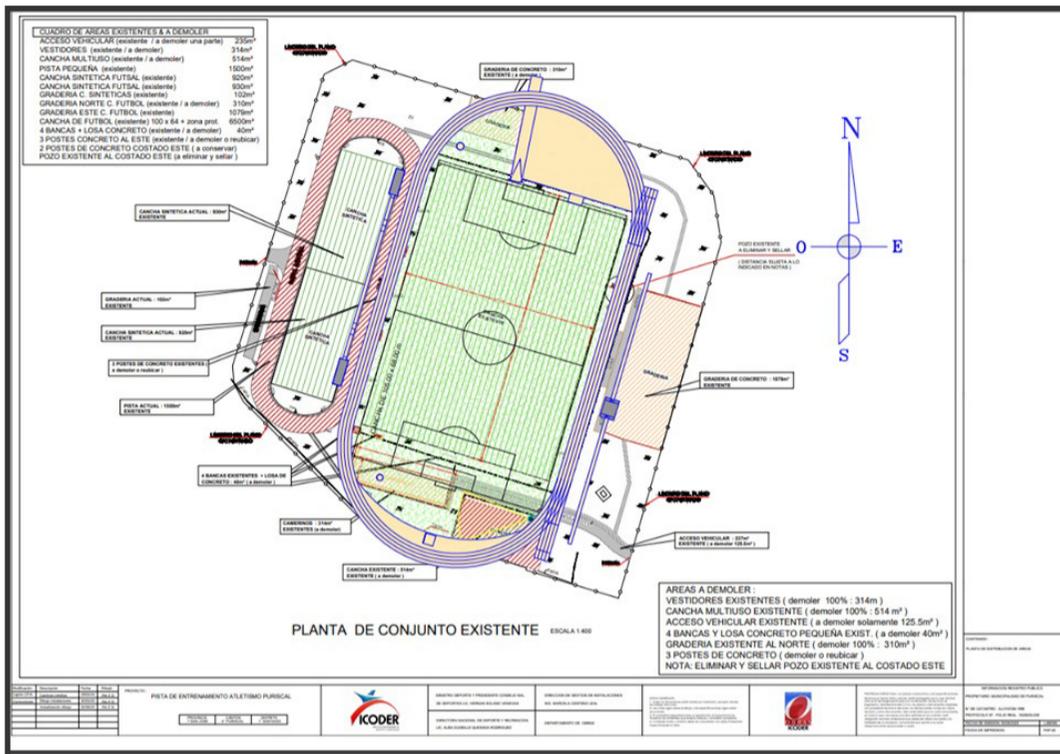


## Pista Atlética en Puriscal

La pista de atletismo que se construirá en el Estadio Municipal Luis Ángel Calderón, es impulsada por el despacho del ministro del Deporte, el Inder, el ICODER y la Municipalidad de Puriscal. Tiene un costo ₡400 millones aportados por INDER y se ha trabajado en estudios preliminares y técnicos, viabilidad ambiental de SETENA y los planos constructivos.

La construcción de esta pista es un compromiso asumido por el presidente de la República, Carlos Alvarado, con Andrea Vargas, campeona panamericana en 100 metros vallas oriunda de Puriscal.

Se estima inicie su construcción a mediados del 2021.



## Polideportivo de Nicoya

Inversión de 400 millones de colones por parte del ICODER, para mejoras varias al polideportivo, una infraestructura creada en el 2002 para los Juegos Deportivos y que requiere reparaciones en la iluminación, vestidores y techo del gimnasio, en la pista y la piscina.

### **Polideportivo de Siquirres**

Con una inversión de ₡100 millones del ICODER, se trabaja en mejoras en el césped, drenaje, pista atlética, iluminación y construcción de una cancha sintética de fútbol cinco, en el Polideportivo de Siquirres.



### **Gimnasio de Matina**

Con una inversión de ₡430 millones se trabaja en la construcción de un nuevo Gimnasio Deportivo y Recreativo en Matina, porque apoyar el deporte, la recreación y la actividad física es una gran inversión, en la búsqueda de cerrar brechas y construir una mejor sociedad.



## Centro Acuático del Bicentenario Moravia

La inversión total de la obra es de ₡516 millones provenientes del ICODER (₡300 millones), la Municipalidad de Moravia (₡170 millones) y el Comité Cantonal de Deportes y Recreación (₡46 millones).

Consiste en una piscina semiolímpica a ocho carriles, techada y temperada, construida con materiales amigables con el ambiente. Tendrá una profundidad de 1.60 metros, 21 metros de ancho por 25 metros de largo. Contará con gradería para 380 espectadores, baterías de baños, módulos de vestidores, cuarto de máquinas y de equipamiento, sala de jueces, entre otros espacios.



## Centro Nacional de entrenamientos de selecciones nacionales del Bicentenario, Moravia

Inversión de ₡600 millones aportados por el ICODER. Se trata de un gimnasio que será utilizado para el baloncesto, voleibol sala y balonmano.

Contará con las medidas internacionales de competiciones y espacios de circulación. Su capacidad será para 400 espectadores, y tendrá módulos de vestidores, baterías sanitarias, bodegas de equipamiento, entre otros.

Ambas obras se levantarán en el Parque Recreativo del Norte en Moravia.

## Centro Acuático María del Milagro París, La Sabana

Con la recepción de ofertas para el diseño y construcción, ICODER inició el camino para dotar al país de un nuevo y moderno Centro Acuático María del Milagro París, a desarrollarse sobre las actuales instalaciones en el Parque Metropolitano La Sabana, en San José.

La apertura del concurso se dio el 18 de setiembre 2020 según consta en el procedimiento 2020LN-000003-0011400001 tramitado en el Sistema Integrado de Compas Públicas (Sicop).

El proyecto pretende la reconstrucción de la piscina principal de 10 carriles, que medirá 50 metros de largo por 25 de ancho y 3 de profundidad. El cumplimiento de esas características permitirá que la pila sea certificada como olímpica, con lo que podrá recibir competiciones internacionales. La piscina además podrá emplearse para otras disciplinas como nado sincronizado y waterpolo.

Además se construirá una piscina pedagógica, que se destinará para calentamiento de los deportistas, recreación y enseñanza de la natación.

El anteproyecto de la estructura también prevé vestidores, baños para deportistas, árbitros y público en general, accesos y oficinas para la administración, así como los sistemas propios de las pilas: calefacción, bombas y sistemas electromecánicos.

Tanto para el diseño como la construcción, la entidad dispone de un presupuesto de ₡3000 millones.

Detalles como el tipo de cubierta de las instalaciones o la construcción de un restaurante, dependerán de los planos finales de la empresa que resulte contratada. Adicionalmente, se espera hacer una compra de graderías retráctiles, las que podrán ser removidas o colocadas según conveniencia, para mejor uso del espacio.

En total se tiene un área de construcción de 6000 metros cuadrados (m<sup>2</sup>), a desarrollarse sobre la misma huella en la que se encuentra la actual piscina. Se espera que el nuevo centro acuático quede listo a finales del 2021.



# ESCALEMOS EN EQUIPO: PONADRAF 2020-2030

Bajo el lema “Escalemos en Equipo”, la elaboración de política pública es fruto de un trabajo sistemático y visionario de diversas organizaciones que busca cerrar brechas y mejorar la calidad de vida de todas las personas.

Apelando a la unidad nacional y a la integración de todas las personas sin exclusiones, el 5 de setiembre 2020 fue presentada en el Estadio Nacional, la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física (PONADRAF) 2020-2030, cuyo objetivo es propiciar el desarrollo, la salud y el bienestar social de la población en todo el territorio costarricense.

“Es una propuesta integral, que cubre todas las etapas de la vida, respeta el enfoque de género, la inclusión, el acercamiento intergeneracional e intercultural. Ofrece una orientación para la planificación y ejecución de políticas que respeten las necesidades y características de diferentes espacios rurales y urbanos e incluye aspectos urbanísticos relacionados con la recreación y el deporte”, explicó el presidente de la República, Carlos Alvarado.

Tras hacer un reconocimiento especial al ministro Solano por su ardua labor, el mandatario puntualizó que “todos los conceptos, articulados y dosificados en PONADRAF 2020-2030 se sintetizan en el lema “Escalemos en Equipo”, una frase que apela al esfuerzo y a la superación y, sobre todo, llama a la unidad, a la colaboración, al espíritu de camaradería y de respeto que debe guiar el deporte y, prevalecer a la vez, en todos los otros aspectos de la vida en sociedad”, expresó.



“El Deporte, la Recreación y la Actividad Física deben ser un motor de desarrollo social, pues estimula el mejoramiento de las condiciones de vida de las personas. Con la recreación y la actividad física, buscamos una Costa Rica inclusiva, físicamente activa y saludable”, subrayó.

## En detalle

*-Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física*

*2020-2030 (PONADRAF 2020-2030)-*

Se trata de un proyecto país en el que participaron distintos actores en una alianza pública-privada cuyo objetivo es propiciar el desarrollo, la salud y el bienestar social de la ciudadanía.

Busca además, la promoción de actividades deportivas y de recreación física, que incluyen ejercicio físico u otras modalidades

de actividad física, de manera inclusiva en beneficio del desarrollo socioeconómico de las comunidades, permitiendo crear oportunidades para que la población tenga mayor salud física-mental, desarrollarse integralmente y de manera sostenible. La política establece dos ejes estratégicos de acción integrados al sector público en estrecha coordinación con el sector privado y la sociedad civil organizada:

- Recreación y la Actividad Física para una Costa Rica inclusiva, físicamente activa y saludable. Tiene como objetivo promover la práctica de la recreación y la actividad física, durante las diferentes etapas del curso de vida de las personas, desde una perspectiva de derechos humanos, territorial y de género, contribuyendo con un estilo de vida saludable en la población.

Adicionalmente, impulsa una mayor articulación intersectorial e interinstitucional de las organizaciones vinculadas a la recreación y la actividad física, para la prestación de bienes y servicios, mediante el aprovechamiento máximo de los recursos institucionales.

- El Deporte para una Costa Rica inclusiva y competitiva. Este eje estratégico plantea fortalecer las capacidades para la práctica competitiva y sostenible del deporte, durante las diferentes etapas de los ciclos de la vida deportiva de las personas, con el fin de posicionar a Costa Rica en la alta competencia a nivel internacional.

Además, busca mejorar las capacidades técnicas, gerenciales y de liderazgo del talento humano de las organizaciones deportivas públicas y privadas, para generar mayor eficiencia en la gestión de bienes y servicios dirigidos al deporte de alto rendimiento.



# NACE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE PUEBLOS INDÍGENAS

Con la participación de representantes de distintas asociaciones, el sábado 5 de setiembre de 2020 fue creada la Federación Deportiva y Recreativa de Pueblos Indígenas, en una asamblea efectuada en el Estadio Nacional, en el marco del Día de la Mujer Indígena.

Los asambleístas eligieron a la primera junta directiva de la federación, que asumirá por un período de cuatro años y que designó como presidenta a Signia Villanueva Morales (Kekoldi, Bribri), con el apoyo de Gamaliel Molina Díaz (Cabécar, Talamanca) en la vicepresidencia; Lorena Morales Jiménez (Bribri, Talamanca) como secretaria; Alexander Brenes Cedeño (Rey Curré, Brunca) en la tesorería; Margarita Ramírez Mora (Matambú, Chorotega) como vocal; y Floylán López Jiménez (Nairi Awairi, Cabécar) en la fiscalía.

La asamblea estuvo dirigida por el Lic. Sergio Rivera Jiménez, con la asistencia de Andrea Sánchez Romero, asesora de Despacho del ministro del Deporte.

Los fines primordiales de la federación son promover la práctica del deporte y la recreación en 24 territorios indígenas de Costa Rica, tanto en sus



modalidades tradicionales como no tradicionales y ancestrales, así como organizar torneos y competencias deportivas en diferentes ramas y categorías.

ICODER acompañará a los distintos actores para que puedan adquirir el conocimiento y competencias necesarias para la gestión en materia de contratación deportiva, presupuestos, liderazgo, transparencia, control interno y elaboración de proyectos, tomando en cuenta las particularidades de los territorios.

La Federación podrá conformar equipos representativos para participar en torneos, campeonatos y competencias deportivas organizadas por otras entidades; formar parte de otras entidades deportivas, nacionales e internacionales, así como colaborar con dichas entidades mediante la promoción de atletas para que participen en diferentes programas y selecciones.



# EL PODER DEL DEPORTE PARA EL ALCANCE DE LA AGENDA 2030 Y LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

## *Ciclo de webinars UNESCO-ICODER*

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), unieron esfuerzos durante el último cuatrimestre del 2020, para generar consciencia y visibilizar el poder del deporte como un importante facilitador del desarrollo sostenible, promotor de la paz, la tolerancia, el bienestar, el respeto, la igualdad de género y el empoderamiento juvenil.

Fue así como se realizaron una serie de webinars dirigidos a autoridades y funcionarios vinculados con el deporte, la recreación, la actividad física, la educación física, la salud, a jóvenes en toda la región, comunidad deportiva, docentes, academia, ONGDs, medios de comunicación y padres de familia; encuentros virtuales destinados a la formación, la reflexión y la búsqueda de alianzas y acciones conjuntas, con la participación de actores de toda la región.

Fecha Inaugural: 22 de setiembre 2020.

La sesión inaugural contó con la participación del Ministro del Deporte de Costa Rica, Hernán Solano Venegas; la Subdirectora General para las Ciencias sociales y humanas de la UNESCO, Gabriela Ramos; y el Secretario General del SICA, Vinicio Cerezo, quienes fueron enfáticos en los beneficios de la actividad física y la



recreación, y cómo ahora más que nunca, el deporte es una herramienta para salir adelante en medio de la pandemia, para tener una mejor salud mental, una vida sana, para luchar contra la violencia y el racismo, entre muchos beneficios.

La pandemia del Covid-19 cambió radicalmente la cotidianidad en todo el planeta. Las medidas sanitarias y de restricción del contacto físico, el cierre de instalaciones deportivas y la prohibición de realizar deporte al aire libre, generaron cambios drásticos en el estilo de vida de los atletas, de la comunidad y de las sociedades en general, con repercusiones en la salud mental y física de todos.

El Segundo Bloque del Webinar “Deporte, Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)” fue moderado por la costarricense Rosaura Méndez Gamboa (Miembro Comité Ejecutivo FISU) y el hondureño Miguel Ferrera (Atleta Olímpico

en Taekwondo), y contó con un panel de expertos regionales en el tema.

Los organizadores quisieron conocer sobre los compromisos, planes y estrategias que se podrían implementar desde cada organización y cuáles serían los principales socios estratégicos por integrar a los procesos de cooperación y articulación.

Alba Quesada Rodríguez, (Directora Nacional del ICODER Costa Rica) mostró ejemplos concretos de cómo el país ha dado pasos importantes para vincular el deporte, la recreación y la actividad física a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

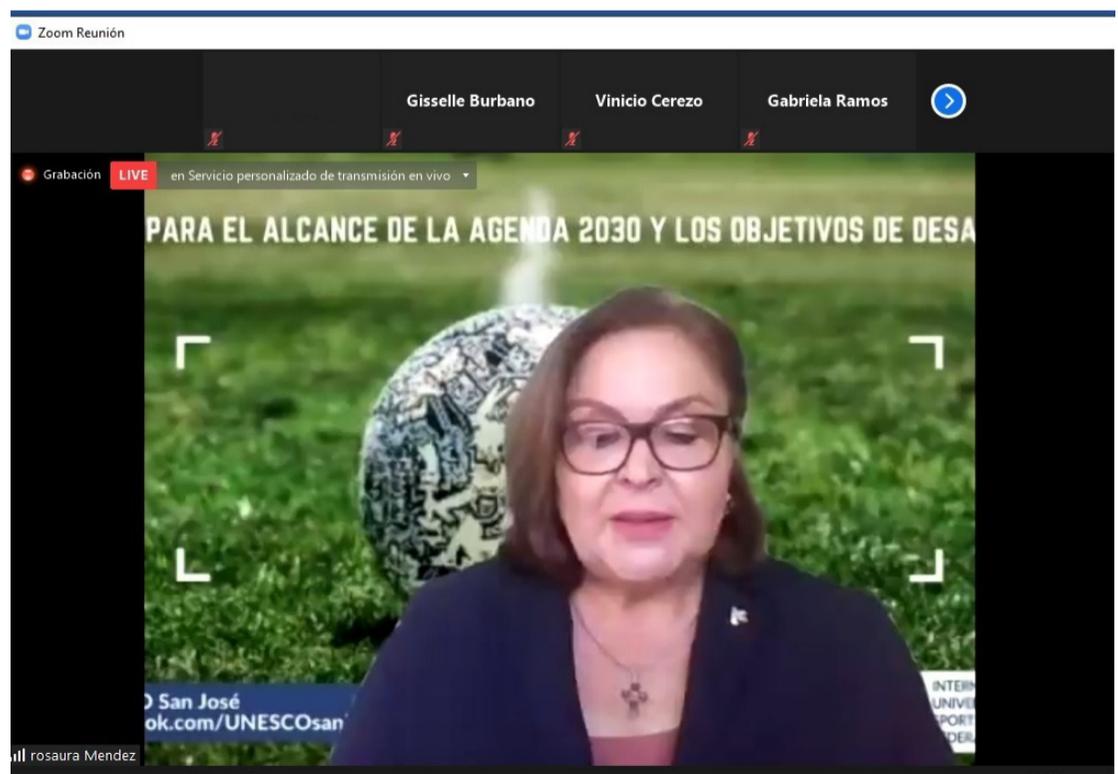
Fecha II: 1 octubre 2020

“El atleta en tiempos de Covid-19” En una concurrida y extensa sesión virtual, se analizó la relevancia de la psicología deportiva para el desarrollo de los atletas en tiempos de la pandemia por el Covid-19.

Fecha III: 23 octubre 2020

"La igualdad de género y el deporte, aliados para el logro de los objetivos del desarrollo sostenible" La cita permitió analizar la importancia que tiene el liderazgo de las mujeres en los diferentes ámbitos y esferas del deporte, conocer las acciones que desde los distintos ámbitos deportivos se hacen o se pueden hacer para lograr los ODS, desde una perspectiva de género; generar mensajes sobre el valor del deporte para conseguir la igualdad y los objetivos de desarrollo en la región centroamericana. Por último, sensibilizar a las instituciones responsables del deporte y a los gobiernos sobre la necesidad de implementar políticas y acciones dirigidas a lograr la igualdad de género en todas las esferas y ámbitos del deporte, figuraron entre otros objetivos.

El encuentro fue moderado por Marta Solano Arias, Coordinadora de la Comisión mujeres, deporte, recreación y actividad física (COMUJERES) del ICODER, y contó entre sus participantes de Costa Rica con Alba Quesada Rodríguez (Directora Nacional del ICODER y Presidenta del Consejo Iberoamericano del Deporte), Gabriela Schaer Araya (Árbitra y comisaria de la Federación Internacional de Baloncesto para los Juegos Olímpicos de Tokio 2020), Rosaura Méndez Gamboa (Dirigente del Deporte Universitario y miembro del Comité Directivo de la Federación Internacional de Deporte Universitario FISU) y Andrea Zamora Solano (Periodista deportiva).



Fecha IV: 29 octubre 2020.

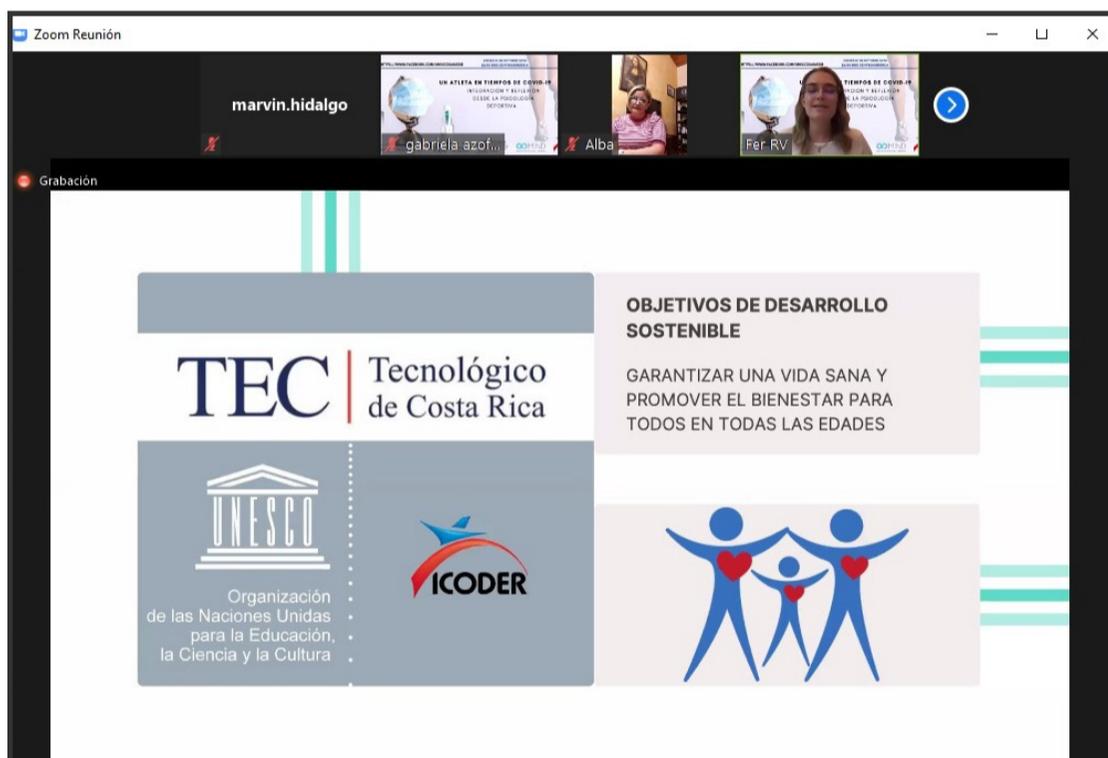
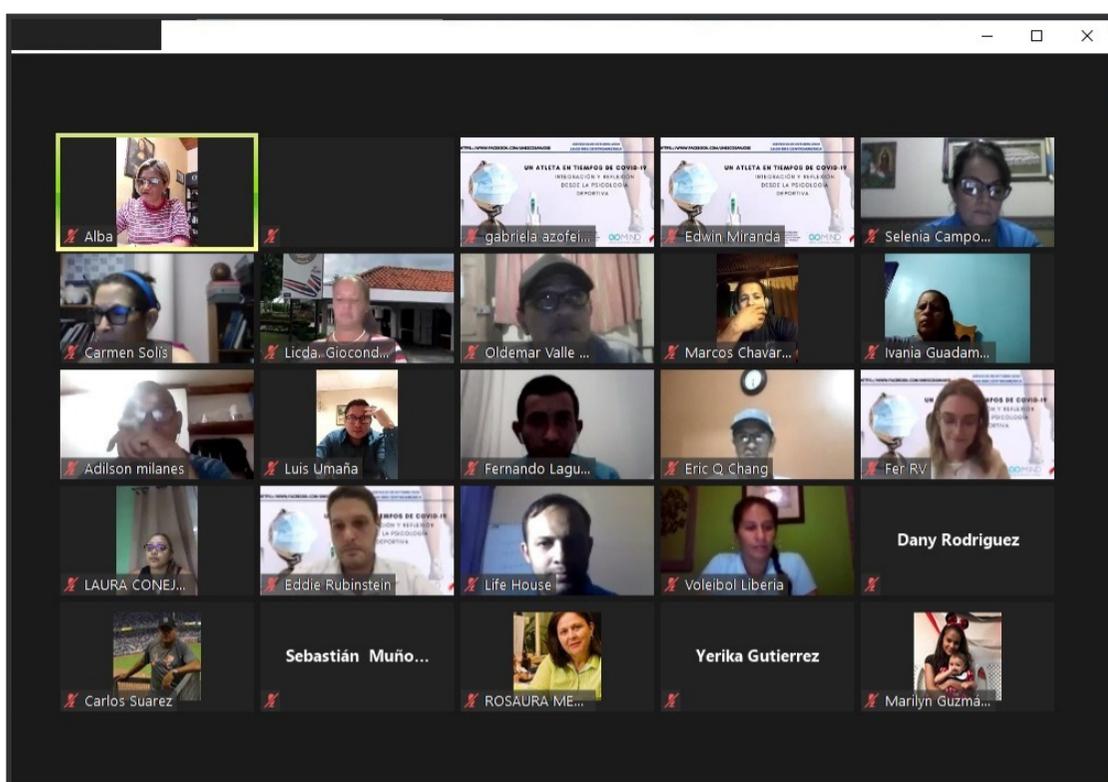
"La gestión segura, eficiente y eficaz de las instalaciones para la práctica deportiva y recreativa, y su impacto en la consecución de los ODS"

En esta fecha se analizó la relevancia de una gestión segura, eficiente y eficaz, de las instalaciones para la práctica deportiva y recreativa en tiempos de Covid-19. Por tanto, se conocieron acciones que desde los distintos ámbitos de la gestión de instalaciones, se hace para lograr los ODS, desde una perspectiva de infraestructura fiable, sostenible, resiliente y de calidad.

La cita virtual fue moderada por Minor Monge Montero, Coordinador del Programa de Juegos Deportivos Nacionales del ICODER y Karla Alemán Cortés, Asesora del Ministro del Deporte de Costa Rica. Entre los participantes por Costa Rica estuvieron Marcela Centeno Leal, Directora Gestión de Instalaciones del ICODER, Pedro González, Viceministro de Salud y Rodolfo Romero, Catedrático de la Escuela de Ingeniería Industrial de la UCR.

A modo de conclusión:

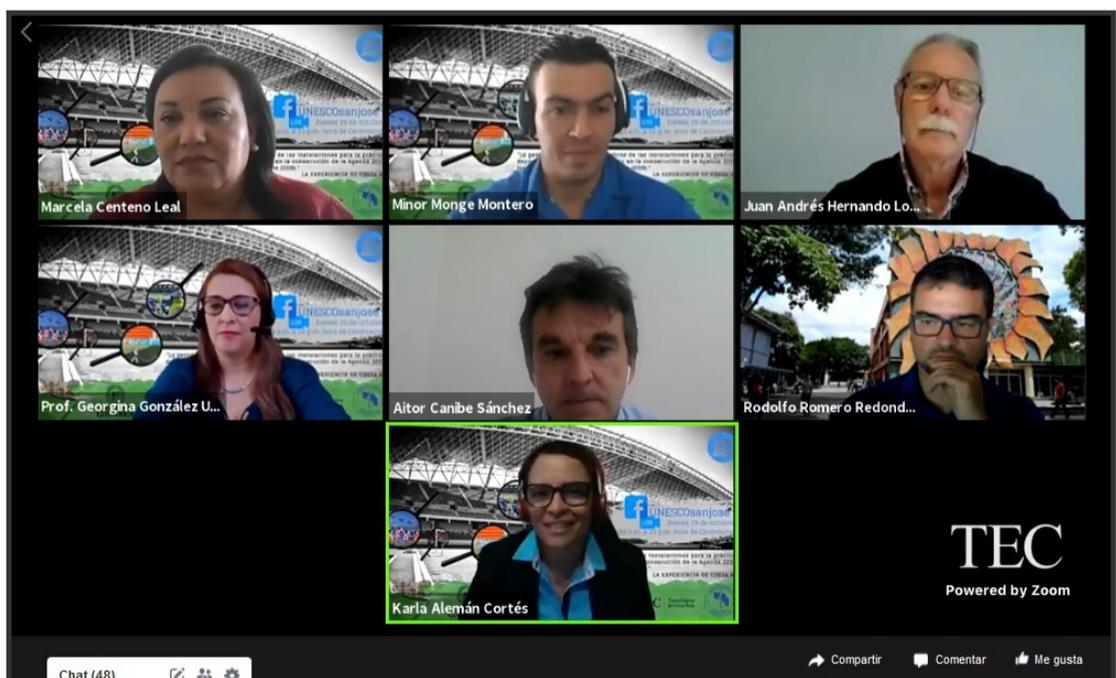
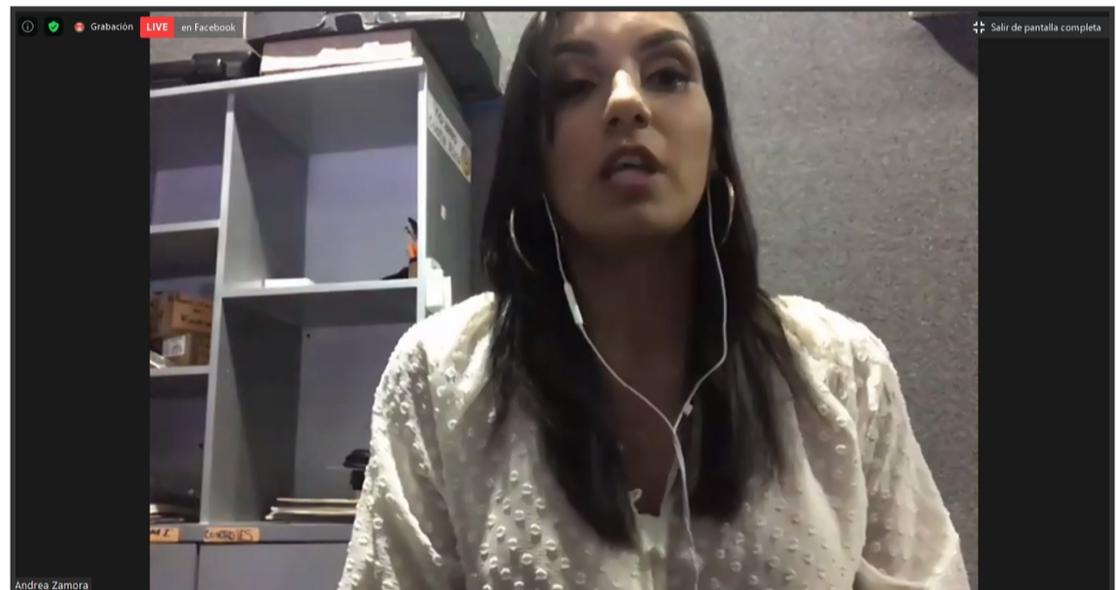
-Hoy surge la necesidad y la pertinencia de generar alianzas estratégicas en la región para ofrecer respuestas articuladas y coherentes que promuevan y fortalezcan el rol del deporte en la sociedad. Impulsar una alianza entre la UNESCO, los Gobiernos e institucionalidad en materia de deporte y una red de jóvenes atletas de alto rendimiento e influencia social, constituye una oportunidad para desarrollar vías alternativas de

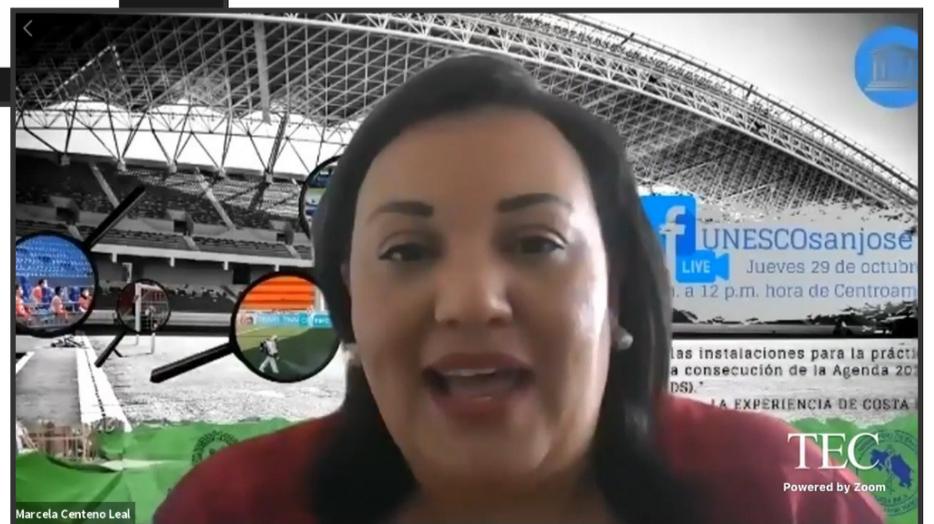
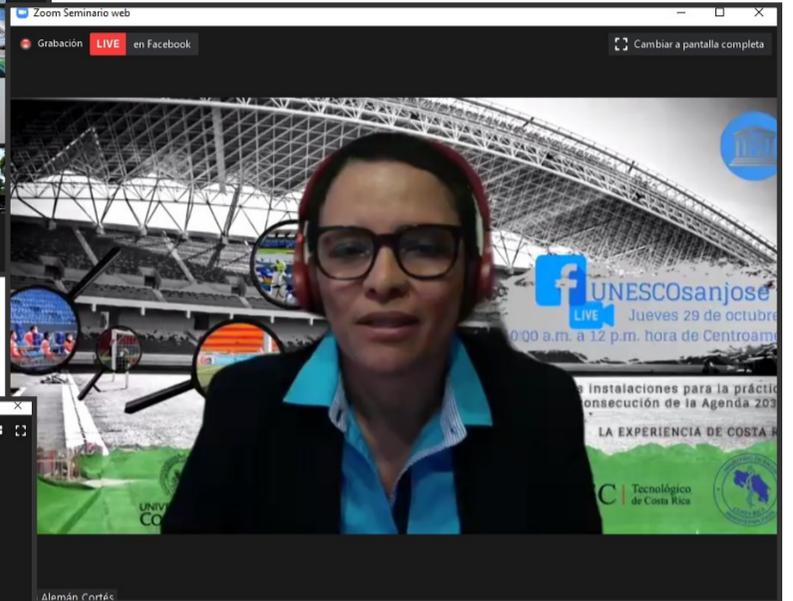


concienciación sobre los Derechos Humanos a partir de la plataforma del deporte, la cual ofrece un amplio espectro de acción para darles mayor visibilidad.

La Agenda 2030 tiene en el deporte un importante elemento para su desarrollo. El deporte tiene la oportunidad de apoyar a todos los ODS. La participación activa hace referencia a la práctica de un deporte o actividad física, mientras que la pasiva se refiere a la vinculación y pasión de los aficionados por un deporte determinado.

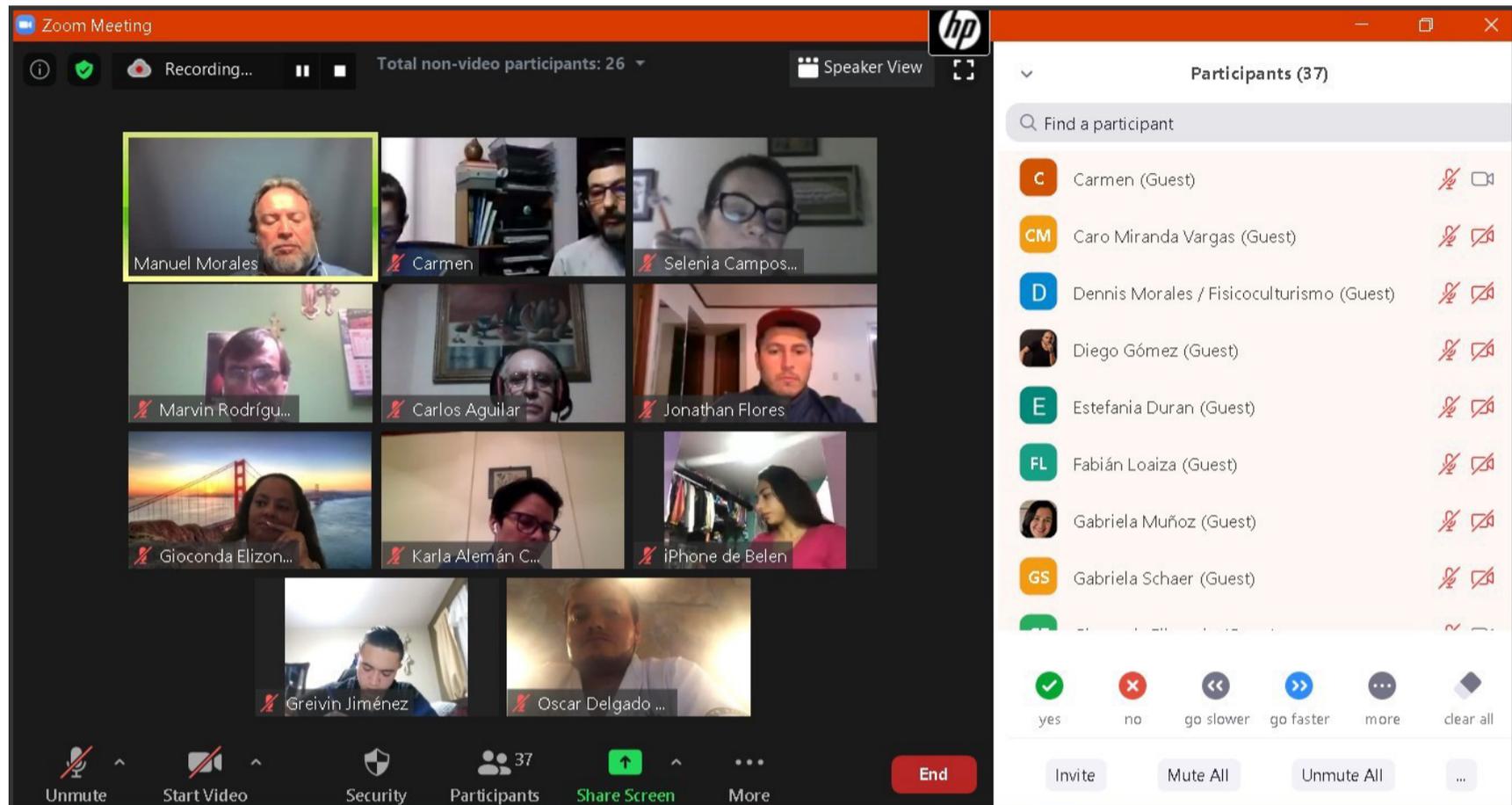
El deporte tiene el poder de cambiar el mundo... de unir a la gente como pocos medios pueden hacerlo... desconoce cualquier tipo de discriminación. El deporte atraviesa las diferencias socioeconómicas, raciales, religiosas, políticas y culturales; y como lenguaje universal, ha facilitado la integración de inmigrantes y refugiados. Sin embargo, también hay que reconocer y superar los aspectos negativos que se han dado y aún se siguen dando en el deporte, tales como el racismo, la xenofobia, la intolerancia y la violencia.





# EXITOSA AGENDA FORMATIVA VIRTUAL SIGLO XXI

## Capacitación Técnica ICODER



### GESTION DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DESDE LA CAPACITACIÓN TÉCNICA

Con el propósito ofrecer a los gestores (as) deportivos un espacio gratuito de integración, reflexión y acción, mediante actividades de formación virtual, el ICODER desarrolló y concluyó con éxito, en el marco del convenio de cooperación con la Universidad de Costa Rica (UCR-CICAP), la capacitación titulada “Gestión del deporte y la recreación desde la capacitación técnica”.

La dinámica se desarrolló de julio a setiembre 2020, con una participación aproximada de 45 personas en cada una de las siete sesiones semanales y una metodología 100% activa-participativa, mediante la plataforma de zoom.

El proceso estuvo a cargo del consultor Manuel Morales Navarro, sociólogo, educador y administrador; quien contó con especialistas invitados en cada tema y el apoyo de la oficina de Capacitación Técnica del ICODER.

Fueron 7 webinar a lo largo de la capacitación:

- 1 Formación de facilitadores
- 2 Gestión de la capacitación técnica
- 3 Técnicas de aprendizaje
- 4 Indicadores de capacitación técnica enfocados en la gestión del deporte y la recreación
- 5 Diseño de proyectos deportivos y recreativos
- 6 Técnicas clave para personas facilitadoras de aprendizaje
- 7 Técnicas para hacer activo-participativo el aprendizaje del deporte y la recreación

Con la agenda virtual desarrollada, el ICODER quiso potenciar el conocimiento de los gestores deportivos que también fueron parte de los procesos de “Formador de Formadores”, “Técnicas de aprendizaje para la capacitación” y “Gestión de capacitación técnica”, a finales del año 2019 y principios del 2020.

Los participantes eran miembros activos de la Asociación Deportiva Doryoku, Dojo Kuro Obi artes marciales Karate, Federación Costarricense de Voleibol, Federación Cheer and Dance Costa Rica,

Despacho del Ministro del Deporte, Asociación Deportiva Salón de la Fama del Deporte Costarricense, FECOJUDO, CCCDR de Pococí, Federación Deportiva de Tang Soo Do, KMC Pro Salud, Mujer y Deporte en Karate, Federación Costarricense de Billar, Asociación de SAMBO, FEUTRI, Federación Para deportes de Costa Rica, Asociación Yun Moo Kwan de CR, Federación de Estilos de Luchas Asociadas, Asociación de Fisicoculturismo y Fitness de Costa Rica, Asociación de SAMBO SJ, Federación Costarricense de Tenis, Asociación Deportiva Bribri Mishka Inu y el CCDR Alajuela, entre otros.

#### PRÁCTICAS ASERTIVAS PARA LA PROMOCION DE LA ETICA Y LA INTEGRIDAD EN LAS ORGANIZACIONES

La actividad se realizó el 2 de setiembre 2020 y fue posible gracias al convenio con el CICAP-UCR. Estuvo dirigido a funcionarios, gestores deportivos, atletas y dirigentes de organizaciones deportivas y recreativas, con el propósito de brindar estrategias prácticas para fomentar el ejercicio recurrente de interacciones asertivas que conducen la cultura deseada en la organización.

#### TÉCNICAS DE APRENDIZAJE EN INSTRUCCIÓN VIRTUAL

La cita fue concebida para apoyar el proceso de aprendizaje de las personas a través de los medios virtuales: sincrónicos y asincrónicos, tan necesario en tiempos de pandemia; y pretendió reforzar la necesidad del enfoque de experiencia de usuario, las teorías de aprendizaje y modelos de diseño instruccional más importantes y adaptables al entorno actual.

La capacitación fue el jueves 24 de setiembre de 2020, mediante la plataforma Zoom y también es parte de la Agenda que ICODER lleva adelante en alianza con el CICAP de la UCR.

#### EVALUACIÓN ESTRATÉGICA EN EL SECTOR PÚBLICO: HACIA LA MEDICION DEL VALOR PÚBLICO

La actividad se realizó el jueves 8 de octubre 2020, en coordinación con el CICAP, diseñada para dirigentes y personal de entidades deportivas y recreativas, de comités de deporte y recreación, gestores deportivos, funcionarios municipales, miembros de ONG y al público en general.

Abordó la metodología de evaluación del valor público para determinar la eficacia de la institucionalidad costarricense en la entrega de resultados valiosos a la ciudadanía. La mecánica permitió exponer conceptos sobre valor público, concientizar sobre su importancia y analizar cómo medirlo.



**PRESENTACIÓN DE**

**AGENDA  
FORMATIVA  
VIRTUAL  
SIGLO XXI**

**ICODER**

**80**  
-ANIVERSARIO-  
UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

**CICAP**  
Centro de Investigación y  
Capacitación en  
Administración Pública

## CONTROL INTERNO Y GESTION DE RIESGOS

Formación impulsada con el propósito de propiciar entre los participantes la utilización del control interno como la herramienta que permita mejorar la eficiencia y la eficacia en los procesos, todo dentro de un ambiente controlado de gestión de riesgos.

Estuvo dirigido a miembros de entidades deportivas y recreativas, de comités de deporte y recreación, gestores deportivos, funcionarios municipales, concejos municipales, personal de ONG, instituciones del Estado, comités comunales, estudiantes, profesores de educación y al público en general.

“El control interno y el sistema de valoración de riesgos, contribuyen significativamente con el fortalecimiento del desempeño en la gestión y ayuda a propiciar una mejor cultura institucional frente a los diversos riesgos que se enfrentan las instituciones públicas y privadas. También son un gran apoyo en la labor operativa diaria, pues mejoran el alcance de metas y objetivos”, manifestó Gabriela Azofeifa Castro, responsable de Capacitación Técnica del ICODER.

## TALLER EDUCACIÓN VIRTUAL

Durante las últimas semanas del 2020, el ICODER impartió el curso gratuito “Educación virtual. Herramientas clave”, dirigido a personas vinculadas con el deporte, la recreación y actividad física; dirigentes o deportistas que deseaban aprender a emplear herramientas virtuales sustantivas para su quehacer organizacional. El objetivo general del curso fue fortalecer capacidades básicas que intervienen en la gestión y facilitación de la educación virtual.

### Manuel Morales Navarro

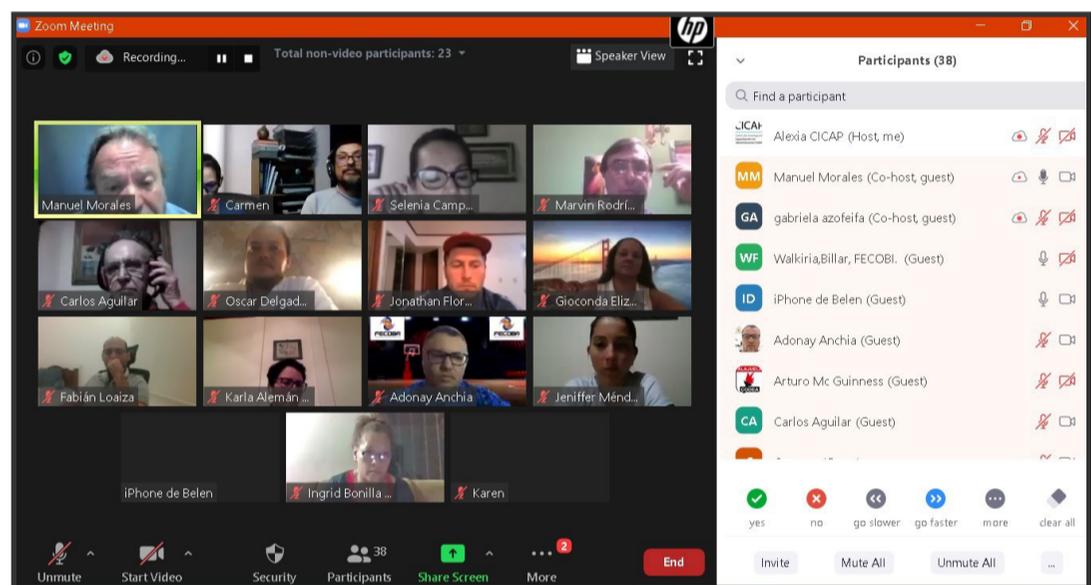
**FACILITADOR**

Perfil

Sociologo, educador, administrador, consultor y profesor universitario.

Proyectos

Ha impartido y desarrollado múltiples programas de desarrollo profesional y capacitación, sus áreas de interés incluyen: metodologías de investigación, andrología, administración estratégica, desarrollo local, formación de facilitadores, diseño de programas educativos, análisis académico, formación por competencias, liderazgo, trabajo en equipo, comercialización y servicios. Director Educos Internacional. Consultor asociado en el CICAP-UCR..



**Webinar Gratuito**

**ESTE 02 DE SETIEMBRE**

**Prácticas asertivas para la promoción de la ética y la integridad en las organizaciones**

**Más información:**  
[capacitacion.cicap@ucr.ac.cr](mailto:capacitacion.cicap@ucr.ac.cr)

**Agenda Formativa Virtual**  
**Siglo XXI**  
*Gestión del deporte y la recreación*

**Les invita cordialmente**  
**Al Webinar:**  
**Evaluación Estratégica en el Sector Público:**  
**Hacia la Medición del Valor Público**  
**Jueves 08 de octubre 2020**  
**Hora: 6:00 a 7:00 p.m.**

**Objetivo general:**  
Analizar la metodología de evaluación del valor público para determinar la eficacia de la institucionalidad costarricense en la entrega de resultados valiosos a la ciudadanía.

**Contenidos:**

- ¿Qué entendemos por valor público?
- ¿Cómo se genera el valor público?
- El valor creado por los servicios a los usuarios
- ¿Cómo medir el valor público?
- Reflexiones

**Master Juan Carlos Mora Montero**  
**Facilitador y Consultor del CICAP**

**Confirmar participación antes del 07 de octubre en el enlace:**  
[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=okKuQetluEabQwfdnKNLMGVZianOKb4Cg9LCoIIGN\\_JUNFVTVUZREIHMIzBRiZiWIF6RFRD4PNS4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=okKuQetluEabQwfdnKNLMGVZianOKb4Cg9LCoIIGN_JUNFVTVUZREIHMIzBRiZiWIF6RFRD4PNS4u)

**Agenda Formativa Virtual**  
**Siglo XXI**  
*Gestión del deporte y la recreación*

**Les invita cordialmente**  
**Al Webinar:**  
**CONTROL INTERNO Y GESTIÓN DE RIESGOS**  
**Martes 13 de octubre 2020**  
**Hora: 6:00 a 8:00 p.m.**

**Objetivo general:**  
Propiciar y ampliar en los participantes, del sector público y sector privado, el deseo de utilizar el control interno como la herramienta que les permita mejorar la eficiencia y la eficacia en los procesos requeridos para el logro de sus objetivos, todo dentro de un ambiente controlado de gestión de riesgos.

**Contenidos:**

- Introducción.
- Valores de calidad humana.
- Relación jurídica y normativa en Costa Rica.
- Aspectos generales del Sistema de Control Interno y del SEVRI-Sistema Específico de valoración del Riesgo Institucional, la Gaceta No. 134 del 12 de julio del 2005.
- Ejemplos de procesos críticos sujetos a control interno, gestión de riesgos y de autoevaluación constante.

**Master Oscar Alvarado Desanti**  
**Facilitador del CICAP**

**Confirmar participación antes del 12 de octubre en el enlace:**  
[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=okKuQetluEabQwfdnKNLMGVZianOKb4Cg9LCoIIGN\\_JUQVjVnKNiV0FOOTRIRkwSNFVQWQ4REw2My4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=okKuQetluEabQwfdnKNLMGVZianOKb4Cg9LCoIIGN_JUQVjVnKNiV0FOOTRIRkwSNFVQWQ4REw2My4u)

**Agenda Formativa Virtual**  
**Siglo XXI**  
*Gestión del deporte y la recreación*

**Les invita cordialmente**  
**Al Webinar:**  
**Técnicas de aprendizaje en instrucción virtual**  
**Jueves 24 de setiembre 2020**  
**Hora: 6:00 a 7:00 p.m.**

**Objetivo general:**  
Analiza la naturaleza y elementos del diseño instruccional para entornos virtuales de aprendizaje, como proceso de enseñanza-aprendizaje.

**Contenidos:**

- Modelos de diseño instruccional
- Diseño instruccional de un curso en línea
- Plataformas de aprendizaje en línea

**Master Angélica Vega Hernández**  
**Facilitadora del CICAP**

**Confirmar participación antes del 23 de setiembre en el enlace:**  
[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=okKuQetluEabQwfdnKNLMGVZianOKb4Cg9LCoIIGN\\_JURE9DU1BLUEYwWkM2WVVFQ1FJTE9LSUSPNI4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=okKuQetluEabQwfdnKNLMGVZianOKb4Cg9LCoIIGN_JURE9DU1BLUEYwWkM2WVVFQ1FJTE9LSUSPNI4u)

El taller estuvo orientado a lograr una inmediata transferencia de los contenidos a la realidad de las situaciones de trabajo de los participantes y de la organización. Las técnicas didácticas contemplaron sesiones sincrónicas: demostrativas-activas, autoaprendizaje, videos y sesiones asincrónicas, aula virtual, apoyado por notas técnicas elaboradas por los facilitadores.

## INTRODUCCION A LA GESTION DE PROYECTOS

Se realizó durante el mes de noviembre, dirigido a profesionales de cualquier disciplina, vinculados a las decisiones de inversión en proyectos en su empresa o institución, así como funcionarios y técnicos interesados en mejorar las competencias profesionales, para abrirse campo en una carrera profesional exitosa.

El objetivo del curso fue “conocer el contexto de la gestión de proyectos desde la perspectiva nacional e internacional para poder generar impacto sostenible, así como las exigencias a nivel normativo que son necesarias para desarrollar las inversiones estratégicas de las instituciones y empresas que buscan generar valor público.

## LIDERAZGO SITUACIONAL APLICADO A LA GERENCIA

Formación realizada del 1 al 14 de diciembre 2020, dirigida a mujeres, con el propósito de abordar el significado y uso del Liderazgo Situacional como modelo de administración de relaciones desde una visión de las características del liderazgo, el comportamiento del líder respecto a la situación de sus colaboradores.

AGENDA FORMATIVA VIRTUAL. SIGLO XXI.



**Programa del Curso Virtual Gratuito:  
Introducción a la Gestión de Proyectos**

**Objetivo general**  
Conocer el contexto de la gestión de proyectos desde la perspectiva nacional e internacional para poder generar impacto sostenible y las exigencias a nivel normativo que son necesarias para desarrollar las inversiones estratégicas de las instituciones y empresas que buscan generar valor público.

**HORARIOS:** Miércoles 6 p.m. a 8 p.m.  
**FECHA DE INICIO:** El 16 de noviembre.  
**FECHA DE FINALIZACIÓN:** 27 de noviembre.  
**TOTAL DE HORAS:** 12  
**CUPO LIMITADO:** 40 personas

**El curso está dirigido a:**

1. Profesionales de cualquier disciplina vinculados a las decisiones de inversión en proyectos en su empresa o institución.
2. El curso introducción a la gestión de proyectos es una temática de mucho interés tanto para los profesionales que laboran en cargos gerenciales, como funcionarios y técnicos interesados en mejorar las competencias profesionales para abrirse campo en una carrera profesional exitosa.

**Perfil del Consultor:** *M.Sc. Sergio Iván Vega Mayorga*  
Consultor en proyectos de desarrollo, Máster en Administración de Pública, con énfasis en Formulación, Evaluación y Administración de Proyectos, título obtenido en diciembre de 1993 con el Instituto Centroamericano de Administración Pública, ICAP. Ingeniero Químico, graduado en la Universidad Nacional de Ingeniería, UNI de Nicaragua, en 1988. Es Profesor y Consultor externo del ICAP, CICAP y Grupo CELAC.

**Realizar matrícula en el enlace:**  
<https://www.icoder.go.cr/inscripciones/curso-virtual-introduccion-a-la-gestion-de-proyectos>

**CICAP** Centro de Investigaciones y Capacitación en Administración Pública

**MODALIDAD:** 100 % virtual

AGENDA FORMATIVA VIRTUAL. SIGLO XXI.



**Educación virtual. Herramientas clave**  
Desde la gestión y facilitación de actividades de capacitación  
"La educación virtual es el pasaporte hacia el futuro. Inicia tu viaje Hoy"

**Fecha de inicio:** 09 de noviembre del 2020  
**Horarios:** Lunes de 6 a 8 p.m.  
**Requisitos Básicos:**  
Las personas participantes deben saber escribir, leer y estar suscritos a un correo electrónico.  
**Duración y evaluación:** 26 horas  
**Horas:** 18 sincrónicas y 8 asincrónicas  
La evaluación es por asistencia virtual, no menos al 90% en las sesiones sincrónicas.

**Objetivo general**  
*Fortalecer capacidades básicas que intervienen en la gestión y facilitación de la educación virtual*

**Modalidad:** 100% Virtual

**Realizar matrícula hasta el 06 de noviembre en el enlace:**  
<https://www.icoder.go.cr/inscripciones/taller-basico-gratuito-educacion-virtual-herramientas-clave>



AGENDA FORMATIVA VIRTUAL. SIGLO XXI.



**Curso Virtual Gratuito:  
Liderazgo Situacional aplicado a la Gerencia**

**Objetivo general**  
Ofrecer a las participantes, los conceptos básicos del Modelo de Liderazgo Situacional, estableciendo las características de la naturaleza situacional del liderazgo y su relación con el grado de madurez de los subordinados y sus requerimientos.

**HORARIOS SINCRÓNICOS:** Martes y Jueves 6:00 a 7:30 p.m.  
**FECHA DE INICIO:** El 01 de diciembre.  
**FECHA DE FINALIZACIÓN:** 14 de diciembre.  
**TOTAL DE HORAS:** 6 horas sincrónicas y 6 asincrónicas  
**CUPO LIMITADO:** 15 mujeres

**El curso está dirigido a:**  
Mujeres con responsabilidades de liderazgo en sus organizaciones, interesadas en mejorar su labor y las relaciones con sus equipos de trabajo.

**Realizar matrícula en el siguiente enlace:**  
<https://www.icoder.go.cr/inscripciones/curso-virtual-gratuito-liderazgo-situacional-aplicado-a-la-gerencia>

**MODALIDAD:** 100 % virtual

# A CELEBRAR EN GRANDE EL DÍA DEL NIÑO

Porque la felicidad de nuestros niños, niñas y adolescentes es responsabilidad de todos, en el ICODER nos unimos a la campaña del Consejo Nacional de la Niñez y Adolescencia y nos pusimos la camisa blanca el miércoles 9 de setiembre de 2020.

La celebración debió ser virtual, por eso la fiesta contempló una transmisión especial desde el Facebook del ICODER, al igual que lo hicieron muchos comités cantonales de deportes y recreación y las redes cantonales de actividad física y salud (Recafis) de sitios como Liberia, Desamparados, Parrita, Quepos, Orotina y Pérez Zeledón, entre otros; con cantos, actividad física, zumba infantil y juegos tradicionales, para que los niños y niñas disfrutaran en casa.



# REMO OLÍMPICO Y TORTUGUERO

El pueblo de Tortuguero en la costa caribeña de Costa Rica se convertirá en la cuna del remo olímpico. Partiendo de las condiciones óptimas que tiene la zona, como las características del río, la condición física de sus habitantes y la tradición en la práctica del remo, desde el ICODER, junto al Minae, la Municipalidad de Pococí, la

Asociación de Desarrollo local, empresas locales y el Despacho del Ministro de deportes, se impulsa un proyecto que tiene como objetivo convertir a esta comunidad en la cuna del remo olímpico en nuestro país.

Su objetivo es posicionar atletas en eventos deportivos nacionales e internacionales, pero también que esta disciplina

deportiva se convierta en una alternativa para los turistas y deportistas de otros países que puedan venir a Costa Rica a practicarlo.



# DÍA MUNDIAL DE LA CAMINATA... DESDE ATIRRO HASTA LA ANTÁRTIDA

Desde Atirro, en Turrialba, o Siquirres, pasando por Corea, Sri Lanka, Bangladesh, Siria, Turquía, Irán, Lesoto, Mauricio, Panamá, Francia, Estados Unidos, México y España, hasta llegar a la Antártida, el Día Mundial de la Caminata de Tafisa 2020 resultó todo un éxito.

El movimiento global más accesible e inclusivo del mundo se desarrolló el 4 de octubre 2020, convocado a nivel mundial por la Asociación Internacional de Deporte para Todos (Tafisa) y en nuestro país por la Dirección de Promoción Recreativa Regional del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER).

A lo largo de 29 años, el Día Mundial de la Caminata de Tafisa ha involucrado a millones de personas en 160 países pero en este 2020, debido a la pandemia por el Covid-19, la celebración se llevó a cabo bajo una dinámica distinta pero no menos atractiva.

El Día Mundial de la Caminata del 2020 retó a los participantes para que, respetando burbujas y el distanciamiento social, los ciudadanos fueran parte de un

relevo de 24 horas alrededor del Globo, haciendo actividad física de múltiples formas: caminando, trotando, usando la bicicleta, escalando una montaña, viajando en canoa o practicando surf y que reportaran su participación mediante redes sociales. La distancia no importó, siempre y cuando comenzara el reto a las 10 am, porque solo así era posible una ola a través del mundo de este a oeste, cubriendo las 24 zonas horarias.



## Únete al Movimiento Global

**Día Mundial de la Caminata de TAFISA  
Domingo 4 de octubre de 2020**

Te invitamos a formar parte del Día Mundial de la Caminata y, solo o junto a tu burbuja social, realizar una caminata al aire libre, siempre cumpliendo con las medidas necesarias para evitar el contagio.

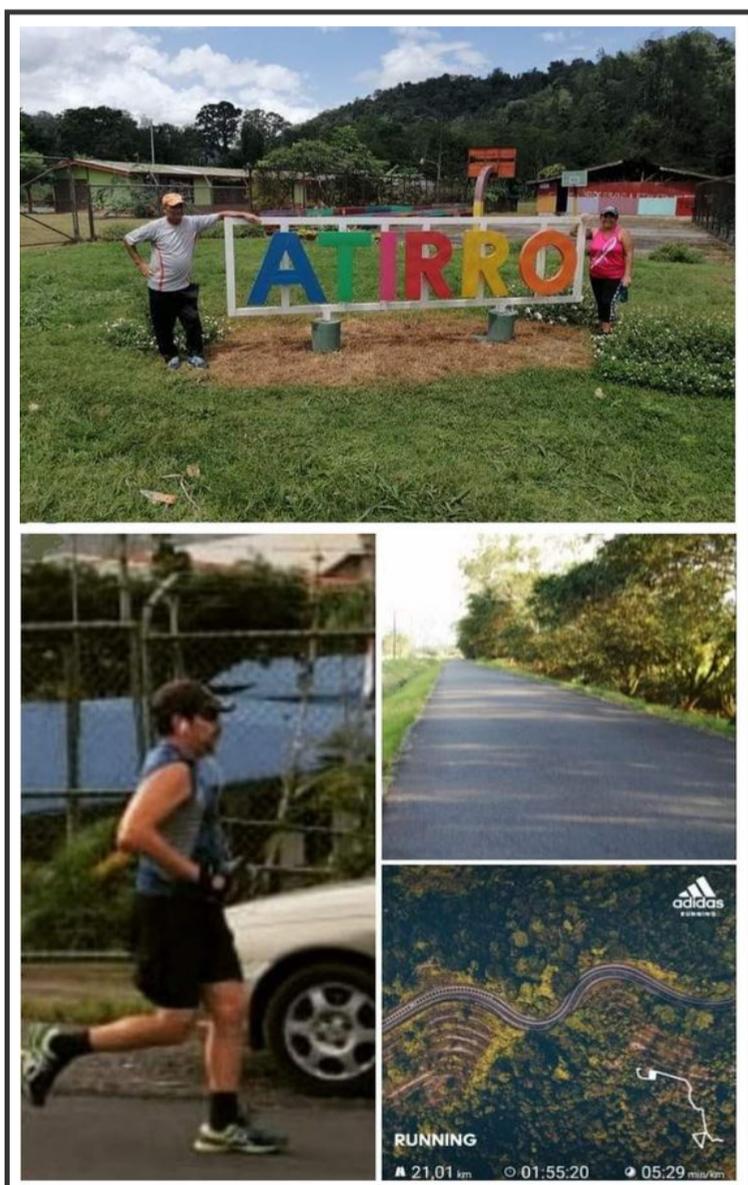
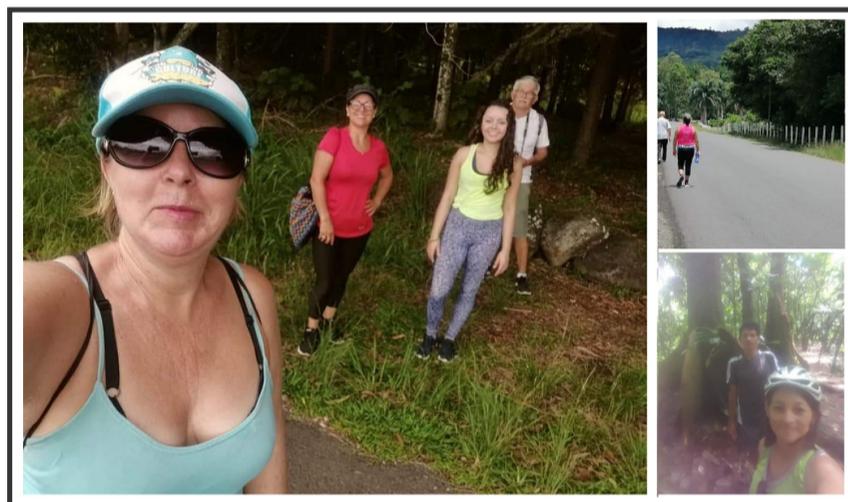
Registra tu participación con un video o fotografías de tu experiencia y postéalo en redes sociales con el hashtag #worldwalkingday #diamundialdelacaminata









# LA SEMANA DEL BIENESTAR

El Consejo de Salud Ocupacional (CSO) celebró del 21 al 25 de setiembre 2020 la Semana del Bienestar Emocional, pensado en aquellas personas que afrontan el estrés suscitado por la pandemia.

Este año la campaña llevó como lema “Emociones positivas, acciones saludables” y apuntó precisamente a “generar conciencia sobre la salud mental, la participación comunitaria y a proveer herramientas e información para promover el apoyo psicosocial durante tiempos difíciles”.

ICODER se unió a la celebración en una alianza entre la Dirección de Promoción Recreativa y las Redes Cantonales de Actividad Física y Salud (Recafis).

Todos los días de la semana hubo conversatorios en directo desde el Facebook del ICODER, así como una pausa activa para crear conciencia y fomentar el cambio hacia hábitos de vida y entornos más saludables.

La agenda virtual incluyó temas como salud mental, la importancia de la recreación, alimentación saludable, y la influencia de la actividad física en el bienestar físico y mental.

**SEMANA DEL BIENESTAR**  
2 p.m. del 21 al 25 de Setiembre 2020

**Conversatorios y Pausas Activas**

- Lunes 21** septiembre: Cuidar nuestra salud mental. **Ahmed Capitán** (Región Brunca – Región Chorotega)
- Martes 22** septiembre: Pausas activas en la jornada laboral interinstitucional. **Heiner Arroyo** (Región Guarco – Región Coyoche)
- Miércoles 23** septiembre: La recreación como uno de los componentes esenciales en el bienestar en las personas. **Alonso León** (Región Pacífico Central – Región San José)
- Jueves 24** septiembre: Alimentación Saludable. **Laura García** (Región Huetar Norte – Región Cubujuqui)
- Viernes 25** septiembre: La influencia de la AF en el bienestar físico y mental. **Josafat Barboza** (Región Huetar Caribe)

ICODER LIVE ICODERCR

Facebook Live call interface showing four participants: Franklin Solís Ortiz, Josafat Barboza, and two other individuals. The ICODER logo is visible in the top right corner.

A large grid of video call windows showing numerous participants from various organizations and individuals. The ICODER logo and event title 'SEMANA DEL BIENESTAR' are visible at the bottom of the grid.

# LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN EN EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

Con la participación del atleta Alfonso Chacón Mora, un ejemplo de lucha y optimismo para enfrentar las dificultades, y el Dr. Gustavo Castillo Quirós, médico de la Clínica Deportiva del Icoder, el miércoles 21 de octubre de 2020 se realizó una de las transmisiones más seguidas, desde la página de Facebook del ICODER.

Los invitados hablaron de los beneficios del deporte y la recreación en el tratamiento del cáncer, un proyecto conjunto de la Dirección Recreativa Regional Pacífico Central del ICODER, la Red Interinstitucional y Comunal de Puntarenas, y las Redes Cantonales de Actividad Física y Salud (Recafis) de Parrita, Orotina, San Mateo y Puntarenas.



# JUEGOS TRADICIONALES COSTARRICENSES

El 18 de noviembre 2020 hubo una entretenida conversación sobre Juegos Tradicionales, con Alonso León Mena y Heiner Arroyo Rivera, profesionales de la Dirección de Promoción Recreativa Regional del ICODER.

La charla formó parte de la celebración de la Semana de Valores y Tradiciones Costarricenses que organizaron en forma conjunta la Dirección Regional Pacífico Central del ICODER, la Red



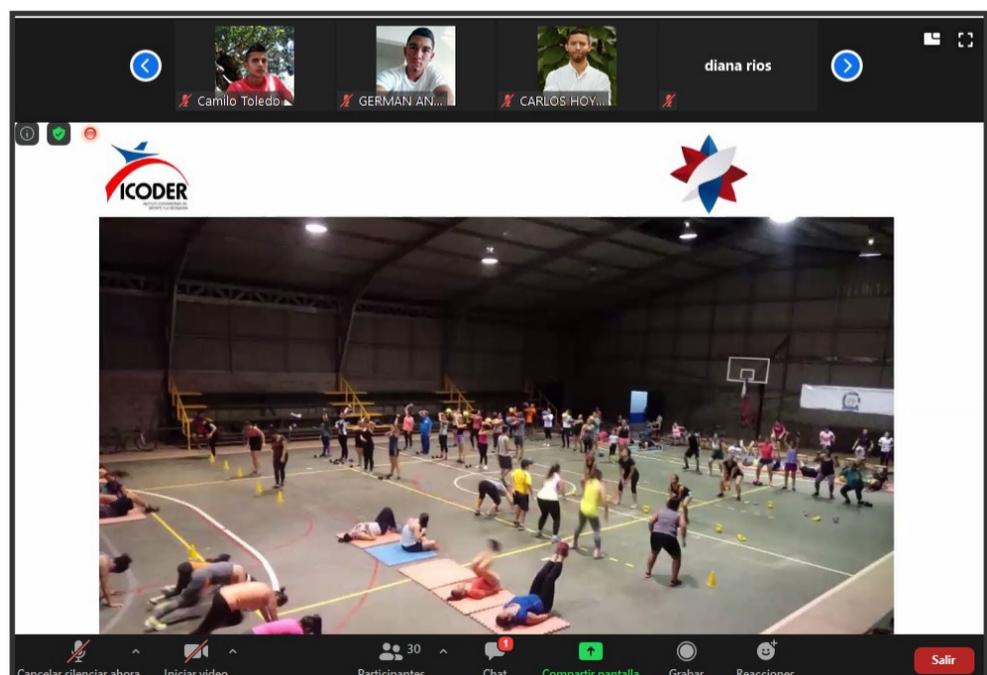
Interinstitucional y Comunal de Puntarenas y las Redes Cantonales de Actividad Física y Salud (Recafis) de Orotina, San Mateo, Parrita y Puntarenas.



# ENFOQUES Y PERSPECTIVAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Mónica Calderón Campos, antropóloga social y Coordinadora del ICODER en la Región Brunca, fue invitada al Programa de Ciencias del Deporte y la Actividad Física de la Corporación Universitaria del Caribe – CECAR, con sede en Colombia.

En un webinar que tuvo lugar el 27 de noviembre 2020, Calderón abordó de manera exitosa la Dinámica de la política pública en actividad física en Costa Rica.



**ENFOQUES Y PERSPECTIVAS DE ACTIVIDAD FÍSICA**  
PARA LA SALUD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

**CHARLA 1**  
Dinámica de la política pública en actividad física en Costa Rica.  
CONFERENCISTA: Mónica Calderón Campos  
Antropóloga Social, Coordinadora del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación, para la Región Brunca del país.  
HORA: 10:00 A.M.

**CHARLA 2**  
Cómo formar un hábito en la primera infancia.  
CONFERENCISTA: Víctor Jesús Méndez Dussán  
Doctor en Medicina y Cirugía, Máster en Salud Pública, Programa Oficial de Graduados Jóvenes de la República, con enfoque en la Promoción de Estilos de Vida Saludables.  
HORA: 10:20 A.M.

**CHARLA 3**  
Enfermedades metabólicas en niños y adolescentes "Un abordaje desde la actividad física".  
CONFERENCISTA: Iker Muñoz Pérez  
Máster en Actividad Física y Salud, Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad Europea de Madrid.  
HORA: 10:40 A.M.

**CHARLA 4**  
El deporte adaptado en la edad infantojuvenil.  
CONFERENCISTA: Saleky García  
Maestrante Magister en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Ph.D Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad Politécnica de Madrid.  
HORA: 11:20 A.M.

CECAR | MINISTERIO PÚBLICO DE EDUCACIÓN | MINISTERIO PÚBLICO DE SALUD | MINISTERIO PÚBLICO DE TURISMO | MINISTERIO PÚBLICO DE CULTURA Y DEPORTE

# DEPORTE HIZO LLAMADO DE PREVENCIÓN ANTE EL COVID-19

“Debemos ser rigurosos, disciplinados y comprometidos en cumplir las indicaciones del Ministerio de Salud” indicó el ministro del Deporte, Hernán Solano Venegas.

“Entendemos que muchas personas estén agotadas por el cumplimiento de las medidas sanitarias de prevención, pero es necesario redoblar esfuerzos y no relajarnos” enfatizó el viceministro de Salud, Pedro González Morera.

“Este virus se respeta. Uno no sabe la preocupación, la pérdida de paz y de tranquilidad que se genera dentro de toda la familia”, señaló el gerente y técnico del Club Sport Herediano, Jafet Soto Molina.



“El mensaje que doy, tanto a los organizadores de eventos como a los que asisten, es que esperen el tiempo prudente para regresar y cuando existan los protocolos establecidos”, comentó el bolichista Jonaykel Conejo Barrientos.

Concientizar sobre las implicaciones del Covid-19 en el sector deportivo, recreativo y de actividad física fue el objetivo del encuentro virtual realizado el jueves 10 de diciembre 2020 a través de la página facebook.com/icodercr, en el que participaron el ministro del Deporte, Hernán Solano Venegas, y el viceministro de Salud, Pedro González Morera, junto al director técnico de fútbol, Jafet Soto Molina, y el bolichista Jonaykel Conejo Barrientos, estos últimos voces autorizadas tras haber enfrentado el Covid-19.

Hernán Solano señaló que “para garantizar nuestro trabajo y negocios, primero debemos garantizar nuestra salud, nuestra vida y proteger a quienes más nos necesitan, porque esas son acciones que dan razón a nuestra existencia”.

“Entendemos que muchas personas estén agotadas por el cumplimiento de las medidas sanitarias de prevención, pero en éstas épocas de celebraciones de fin y principio de año es necesario redoblar esfuerzos y no relajarnos, diciembre es un mes crítico” enfatizó el Viceministro González.

El llamado se hace relevante ante la proliferación de eventos deportivos sin permisos ni protocolos autorizados por el Ministerio de Salud, lo que enciende las alarmas por los riesgos de contagio del Covid-19.

“Este virus se respeta. Uno no sabe la preocupación, la pérdida de paz y de tranquilidad que se genera dentro de toda la familia. Siempre confío en Dios, aunque pasan muchas cosas por la cabeza y hay que decir que se debe tener respeto a Dios, porque este virus es de cuidado”, señaló por su

parte el gerente y técnico del Club Sport Herediano, Jafet Soto Molina.

“El mensaje más importante en el cual quiero enfocarme es en la responsabilidad social que debemos tener cada uno de nosotros. Yo fui un claro ejemplo

de un deportista que contrajo el virus en un viaje de deporte y ahora más que nunca es el momento de no bajar la guardia”, recalcó el bolichista Jonaykel Conejo Barrientos.



# ACOSO Y EL HOSTIGAMIENTO SEXUAL EN EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

La Comisión Mujeres, Deporte, Recreación y Actividad Física del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (COMUJERES) realizó con éxito durante los meses de octubre y noviembre 2020, un ciclo de conferencias virtuales, en el marco de la agenda de la prevención del acoso y el hostigamiento sexual, y dirigido a todas las personas involucradas en el deporte y la recreación.

Las reuniones virtuales contaron con Andrea Peralta Valverde, funcionaria del Instituto Nacional de las Mujeres, INAMU, como facilitadora.



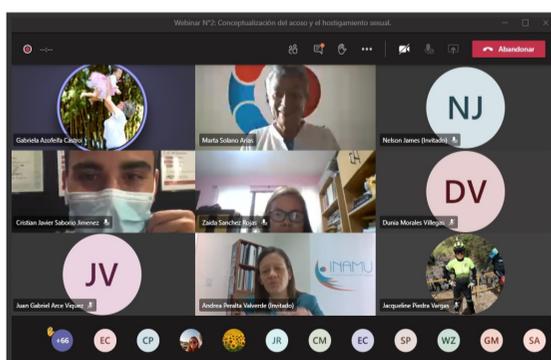
**WEBINAR 1:**  
Perspectiva de género e igualdad  
14 de octubre de 2020

Objetivo: Vincular la importancia de la perspectiva de género en el abordaje del acoso y el hostigamiento sexual en el deporte y la recreación.



**WEBINAR 2:**  
Conceptualización del acoso y el hostigamiento sexual  
21 de octubre de 2020

Objetivo: Trabajar los conceptos del acoso y el hostigamiento sexual en el deporte y la recreación.



**WEBINAR 3:**  
**Importancia de la no revictimización en casos de acoso y hostigamiento sexual.**  
 28 de octubre 2020

**Objetivo:** Mostrar estrategias formales e informales para la no revictimización.

EL MINISTRO DEL DEPORTE  
 EL INSTITUTO COSTARRICENSE DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN  
 EL INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES  
 Y LA COMISIÓN MUJERES DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DEL ICODER

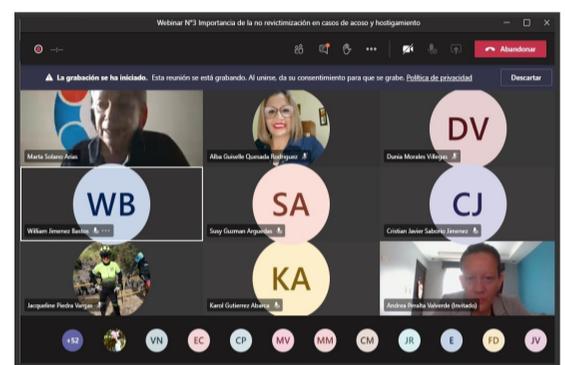
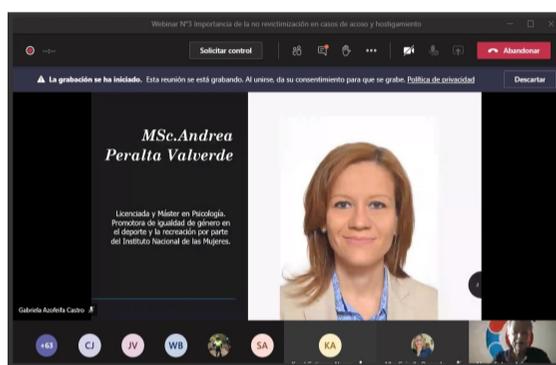
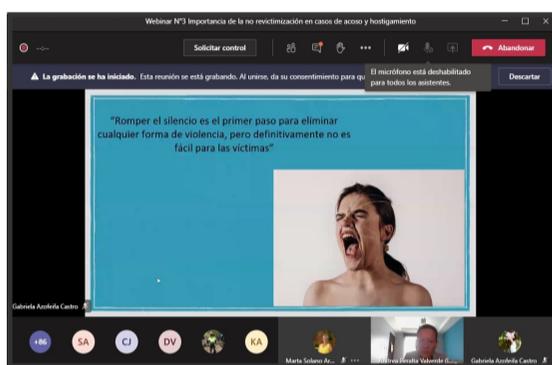
En el marco de la agenda en prevención del Acoso y el Hostigamiento Sexual invitan al Webinar

**Importancia de la no revictimización en casos de acoso y hostigamiento sexual**  
 Miércoles 28 de octubre de 2020, de 10 a.m. a 11 a.m.  
 Dirigido a: Todas las personas involucradas en el deporte y la recreación

Objetivo:  
 Mostrar estrategias formales e informales para la no revictimización.

Inscripciones antes del 26 de octubre en el enlace:  
<https://icoder.go.cr/inscripciones/webinar-importancia-de-la-no-revictimizacion-en-casos-de-acoso-y-hostigamiento-sexual>

Facilitadora: Andrea Peralta Valverde  
 Licenciada y Máster en Psicología.  
 Promotora de igualdad de género en el deporte y la recreación por parte del Instituto Nacional de las Mujeres



**WEBINAR 4:**  
**Normativa vigente en materia de protección contra el acoso y el hostigamiento sexual**  
 3 de noviembre 2020

**Objetivo:** Visualizar el Estado actual de la normativa en el país y ruta de denuncia.

EL MINISTRO DEL DEPORTE  
 EL INSTITUTO COSTARRICENSE DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN  
 EL INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES  
 Y LA COMISIÓN MUJERES DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DEL ICODER

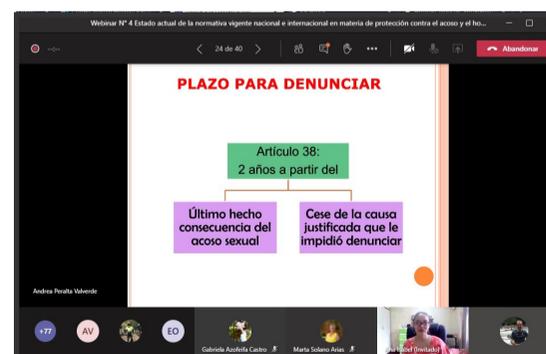
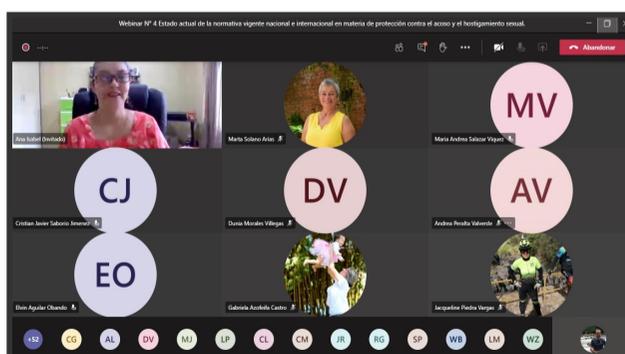
En el marco de la agenda en prevención del Acoso y el Hostigamiento Sexual invitan al Webinar

**Estado actual de la normativa vigente nacional e internacional en materia de protección contra el acoso y el hostigamiento sexual**  
 Miércoles 04 de noviembre del 2020, de 10 a.m. a 11 a.m.  
 Dirigido a: Todas las personas involucradas en el deporte y la recreación

Objetivo:  
 Visualizar el Estado actual de la normativa en el país y ruta de denuncia

Inscripciones antes del 02 de noviembre en el enlace:  
<https://www.icoder.go.cr/inscripciones/webinar-estado-actual-de-la-normativa-vigente-nacional-e-internacional-en-materia-de-proteccion-contr-el-acoso-y-el-hostigamiento-sexual>

Facilitadora: Andrea Peralta Valverde  
 Licenciada y Máster en Psicología.  
 Promotora de igualdad de género en el deporte y la recreación por parte del Instituto Nacional de las Mujeres



EL MINISTRO DEL DEPORTE  
EL INSTITUTO COSTARRICENSE DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN  
EL INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES  
Y LA COMISIÓN MUJERES DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DEL ICODER

En el marco de la agenda en prevención del Acoso y el Hostigamiento Sexual

invitan al Webinar

### Estudio de Casos en el acoso y el hostigamiento sexual

Miércoles 11 de noviembre de 2020, de 10 a.m. a 11 a.m.  
Dirigido a: Todas las personas involucradas en el deporte y la recreación

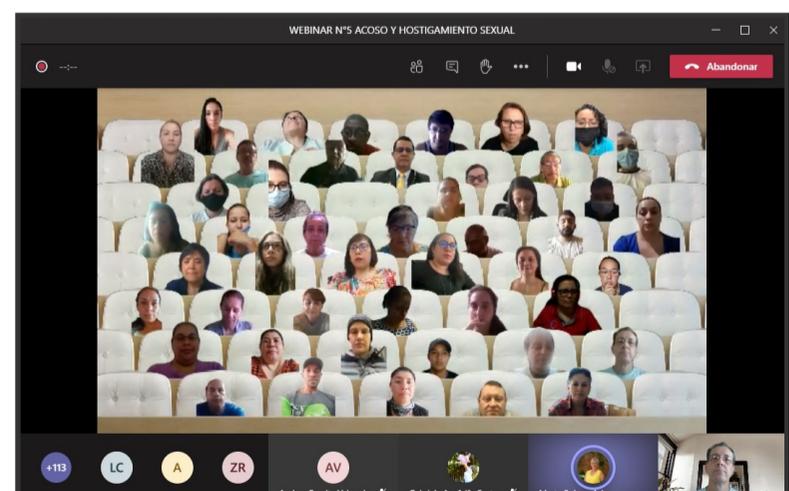
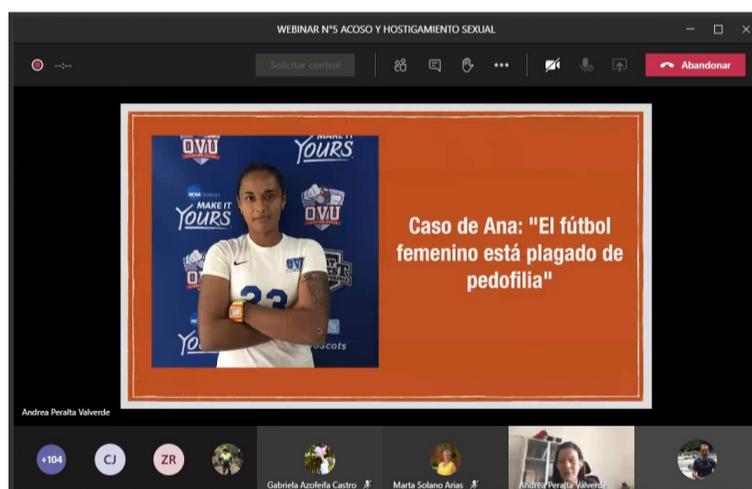
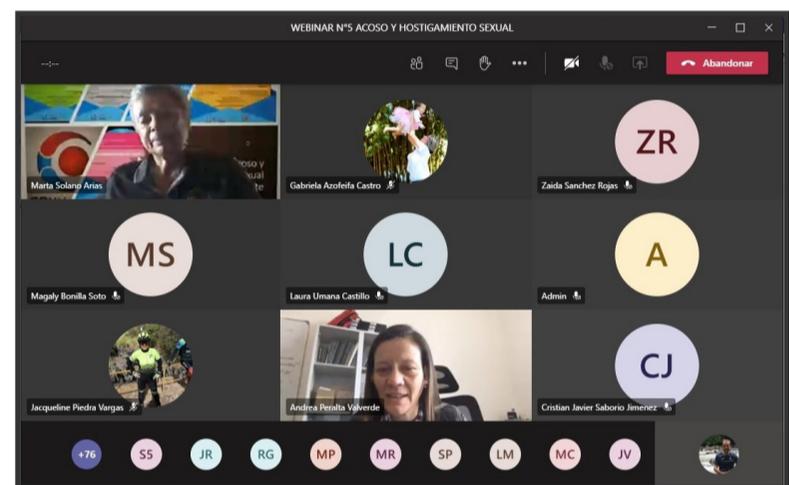
Objetivo:  
Repasar los contenidos desarrollados en las anteriores sesiones mediante el estudio de casos.

Inscripciones antes del 09 de noviembre en el enlace:  
<https://www.icoder.go.cr/inscripciones/webinar-estudio-de-casos-en-el-acoso-y-el-hostigamiento-sexual>

Facilitadora: Andrea Peralta Valverde  
Licenciada y Máster en Psicología.  
Promotora de igualdad de género en el deporte y la recreación por parte del Instituto Nacional de las Mujeres

## WEBINAR 5: Estudio de casos en el acoso y el hostigamiento sexual 11 de noviembre 2020

Objetivo: repasar los contenidos desarrollados en las anteriores sesiones mediante el análisis de casos.



# PACÍFICO CENTRAL DESARROLLÓ SU SEGUNDO ENCUENTRO REGIONAL

Bajo un estricto protocolo se realizó el miércoles 9 de diciembre 2020, el Segundo Encuentro Regional del Pacífico Central, organizado por la Dirección de Promoción Recreativa del ICODER y presidido por la Directora Nacional, Alba Quesada Rodríguez.

La actividad, que tuvo lugar en el Centro Cívico por la Paz, en Garabito; contó con la presencia de Fernando González Ledezma, representante de los comités cantonales de deportes y recreación en el Consejo Nacional de Deportes; y Rafael Bustamante Morales, director de Promoción Recreativa del ICODER.

Durante el encuentro se compartieron presentaciones e informes del programa Actívate 2019 y 2020, así como la agenda de eventos para el 2021, preparación de presupuestos, la



importancia de la recreación y el deporte para todos los habitantes de la región y nuevos proyectos deportivos.

La Dirección de Promoción Recreativa Pacífico Central del ICODER valora llevar más conocimiento a otras regiones del país, con el fin de potenciar el desarrollo del deporte y la recreación por medio del Actívate 2021 y sus coordinadores regionales.

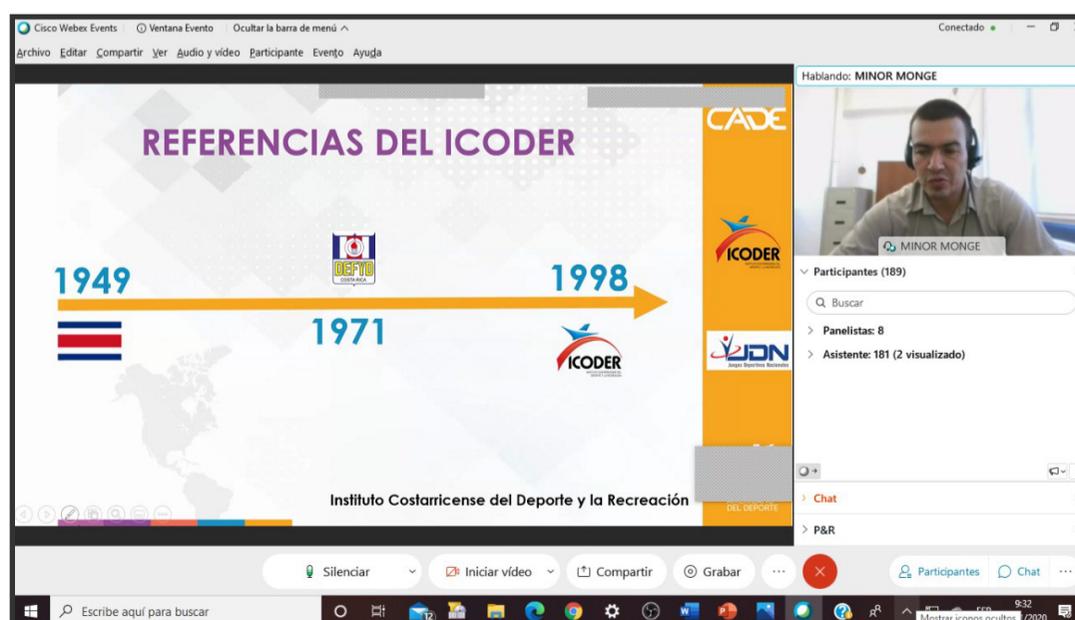


# PRIMER CONGRESO AMERICANO ON LINE DEL DEPORTE

El Consejo Americano del Deporte (CADE), desarrolló el 11 y 12 de noviembre 2020 un Congreso On Line, en su objetivo de continuar trabajando en pro del deporte, la educación física y la recreación, para fortalecer los lazos de cooperación a nivel internacional entre sus integrantes.

Alba Quesada Rodríguez, Directora Nacional del ICODER y vicepresidenta del Consejo Americano del Deporte (CADE), manifestó que el espacio sirvió para compartir experiencias y abordar tres ejes temáticos: alto rendimiento, fomento y desarrollo, y política pública deportiva. Minor Monge Montero, funcionario de Competición Deportiva del ICODER, participó en el Eje Fomento y Desarrollo, específicamente en el panel: "Masificación del Deporte".

En evento de dos días permitió compartir las mejores prácticas implementadas por las instituciones en el ámbito deportivo y reunió a los Gobiernos de Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, Guatemala, República Dominicana y Uruguay. También contó con destacados organismos invitados: ACES América, Academia Olímpica Argentina, Alcandía Benito Juárez de México, Consejo Iberoamericano del Deporte – CID, Consejo Sudamericano del Deporte – CONSUDE, Comité Olímpico Guatemalteco, Panam Sports, Red Gestión Administrativa, deportiva y empresarial – REDGADE y la UNESCO.



# CONGRESO INTERNACIONAL DEL DEPORTE

Dirigentes y atletas costarricenses integraron el selecto grupo de nacionales que participaron del Primer Congreso Internacional del Deporte, organizado por Life Promises Charity y la Universidad de Tarapacá de Chile, el sábado 14 de noviembre 2020, un encuentro virtual creado para entrenadores, atletas, padres y dirigentes vinculados al deporte.

"Para el ICODER es importante contar con aliados dentro de la sociedad civil organizada, para impulsar proyectos que generen un impacto positivo por medio del deporte y la recreación, herramientas de transformación y movilidad social por excelencia, y la participación de Costa Rica en este Congreso es un resultado tangible del éxito de una buena alianza público-privada, en este caso con la Fundación Life Promises Charity Costa Rica", indicó Alba Quesada Rodríguez, Directora Nacional del ICODER.

Deporte como Herramienta social, Psicología Deportiva, Tecnología en el Deporte, así como Políticas públicas del Deporte, la Salud y la Recreación; destacaron entre los temas del Congreso, donde a lo largo de la jornada por Costa Rica participaron los atletas Joel Campbell, José Pablo Gil y Yoskasta Valle, así como Sebastián Muñoz de Cooperación y Alianzas Estratégicas del ICODER y Karla Alemán, del Ministro del Deporte, entre otros.

**CONGRESO INTERNACIONAL DEL DEPORTE**  
 COMO HERRAMIENTA PARA EL DESARROLLO SOCIAL, TECNOLOGÍA Y PSICOLOGÍA DEPORTIVA

LIFE PROMISES CHARITY

UNIVERSIDAD DE TARAPACÁ

**TEMAS**  
 Deporte, Herramienta Social  
 Psicología Deportiva  
 Tecnología en el Deporte  
 Políticas del Deporte, la Salud y la Recreación

**14 NOV**  
 8:00 am a 4:00pm

**Inversión: \$35**  
 con certificado

ORGANIZAN: Life Promise Charity, Universidad de Tarapacá

alchile | ICODER | CIB | MVP ESTUDIOS | Parallel Devs | Soflex | FISIO DINAMIC

**CONGRESO INTERNACIONAL DEL DEPORTE**

**Tema #2**  
**Tecnología en el Deporte**

Invitado especial:  
**José Pablo Gil**

LIFE PROMISES CHARITY

**CONGRESO INTERNACIONAL DEL DEPORTE**

**Tema #4**  
**Políticas públicas del Deporte, la Salud y la Recreación**

ICODER  
 INSTITUTO COSTARRICENSE DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

LIFE PROMISES CHARITY

# III FISU AMÉRICA FORUM COSTA RICA 2020

Del 16 al 18 de noviembre 2020, tuvo lugar el III FISU América Forum Virtual 2020, el principal encuentro académico de las federaciones deportivas universitarias del continente americano adscritas a FISU AMÉRICA y FISU.

Este evento se desarrolla cada dos años y en el 2020 su sede fue el Instituto Tecnológico de Costa Rica, bajo modalidad virtual. Estuvo dirigido a estudiantes, deportistas, profesores, entrenadores, instructores, árbitros, glorias deportivas, dirigentes, organizaciones sociales, colectivas, promotoras del deporte y la salud, etc.

- Tema Central:  
Campus Saludables

-Subtemas:  
*Lunes 16 de Noviembre 2020*

Bienestar y Salud en la Universidad  
Salud Física y Mental

*Martes 17 de Noviembre 2020*

Se analizaron entre otros, temáticas importantes como el voluntariado, la cooperación social y el liderazgo deportivo, enfoques de distintas experiencias de varios países adscritos al Movimiento Deportivo Universitario Panamericano, sobre la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud y el tema de Retos y Oportunidades para la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS/Agenda 20-30).



*Miércoles 18 de Noviembre 2020*

En el tercer y último día del Foro FISU América 2020, la Doble Carrera Estudio/Deporte y la Igualdad de Género fueron los ejes temáticos que se analizaron y llevaron el peso durante gran parte de las sesiones de trabajo, mesas redondas y conferencias.

El III Foro FISU América fue cerrando entre pausas activas y un taller sobre baile, juego y canto en América, el final del torneo de ajedrez y la Ceremonia Oficial de Clausura por parte del Comité Organizador, del Instituto Tecnológico de Costa Rica (TEC), Deporte Universitario Costa Rica (FEDEU) y FISU América.

Para el 2022 se tendrá en Costa Rica también el XVI Foro Mundial FISU y en el 2024 el X Campeonato Mundial de Ciclismo Universitario.

# ICODER PRESENTE EN EL FORO MERCOSUR LATINOAMERICANO

**I Foro Internacional  
“Diplomacia Deportiva”**

**V Foro Latinoamericano  
“Juegos, Deportes y  
Prácticas Corporales  
de los Pueblos Indígenas”**

**XI Foro MERCOSUR Latinoamericano  
“Democratización del Deporte,  
la Educación Física y la Recreación”**

---

**23-27 NOVIEMBRE 2020**



**193**  
AÑOS



El Foro MERCOSUR Latinoamericano del Deporte, la Educación Física y la Recreación, en alianza con la Universidad del Cauca, Colombia; unieron a toda la región, entre el 23 y el 27 de noviembre 2020, gracias a la realización del I Foro Internacional “Diplomacia Deportiva”, el V Foro Latinoamericano “Juegos, Deportes y Prácticas Corporales de los Pueblos Indígenas” y el XI Foro MERCOSUR Latinoamericano “Democratización del Deporte, la Educación Física y la Recreación”.

Fueron tres eventos simultáneos y gratuitos para contribuir al proceso de reflexión colectiva acerca de los grandes desafíos globales, en donde el ser humano visualiza su quehacer dentro de un espacio

social solidario, compartido y construido en común, mediante el deporte, la educación física, los juegos indígenas, la danza, la actividad física y la recreación.

El programa completo contempló 3 eventos, 86 disertaciones y 1 asamblea en representación de organizaciones de 14 países de América Latina y el Caribe, encaminados a luchar por la democratización, la integración regional y la cooperación internacional para conformar de modo orgánico e institucional 11 redes y observatorios MERCOSUR latinoamericanos

Por Costa Rica, Seidy Benavides Vargas, de Rendimiento Deportivo del ICODER, compartió la

**COMUJERES**  
**8 DE MARZO DIA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES**

- Promover el derecho humano al deporte, a la recreación y la actividad física entre las funcionarias que laboran en el ICODER.
- "Cleteada" y caminata Día Internacional de las Mujeres
- Conmemorar con actividad física. Uso de las bicicletas para el empoderamiento femenino.

Foro Mercosur  
26 personas mirando ahora • Comenzó a transmitir hace 5 horas

experiencia de desarrollar las Escuelas integrales de iniciación deportiva en los territorios indígenas costarricenses"; Sebastián Muñoz Alfaro, de Cooperación y Alianzas Estratégicas del ICODER; disertó sobre "El poder del deporte para el alcance de la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) en la región de América Central y República Dominicana".

Por su parte, el martes 24 de noviembre Alfonso Obando Moya y Gabriela Azofeifa Castro, de la Dirección de Deporte del ICODER, hablaron de los Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos. Mientras que un día después, Marta Solano Arias, Asesora del Ministro del Deporte y Presidenta de COMUJERES, tuvo su disertación acerca del acoso sexual en el deporte, la recreación y la actividad física.

**RESEÑA JUEGOS ESTUDIANTILES CENTROAMERICA DEL CODICADER:**

1994-1995	1996-1998	1999
UNESCO-DIAGNOSTICO	SEDES COMPARTIDAS	MODELO UNICA PANAMA.
EDUCACIÓN FÍSICA-DEPORTE CENTROAMERICA	ATLETISMO-BALONCESTO-FUTBOL-NATACION- TENIS MESA- VOLEIBOL	SEDE SEDE
JUEGOS DEPORTIVOS ESTUDIANTILES CENTROAMERICANOS		

Deporte para la paz

Foro Mercosur  
57 personas mirando ahora • Comenzó a transmitir hace 4 horas

Costa Rica en Codicader

Foro Mercosur  
57 personas mirando ahora • Comenzó a transmitir hace 4 horas

INSTITUTO COSTARRICENSE DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

## Escuelas Integrales de Iniciación Deportiva

Licda. Seidy Lucrecia Benavides Vargas  
ICODER  
Costa Rica

zoom  
ICODER

Buscar

pedro hugo tavoshanska  
Sebastián Muñoz Alfaro

zoom

8 DE MARZO DIA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES

- Red Costarricense de Mujeres, Deporte y Recreación.
- Sororidad
- Empoderamiento
- Liderazgo

Foro Mercosur

30 personas mirando ahora • Comenzó a transmitir hace 5 horas

54 1 COMPARTIR

## PROGRAMAS DESARROLLADOS

- TALLER ANALISIS JURIDICO
- TALLER DE COMUNICADORES
- PLAN ESTRATEGICO

Mercosur

Personas mirando ahora • Comenzó a transmitir hace 4 horas

58 2 COMPARTIR GUARDAR

INSTITUTO COSTARRICENSE DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

Disciplinas Impartidas	Niños, Niñas y Adolescentes Indígenas
TENIS DE CAMPO	79
FUTSAL	59
BALONMANO	36
RUGBY	13
ATLETISMO	85
TENIS DE MESA	47
VOLEIBOL	35
FUTBOL FEMENINO	200
BALONCESTO	43
TAEKWONDO	41
PARADEPORTES	52
PORRISMO	55
PATINAJE	78
AJEDREZ	60
TOTALES	883

Foro Mercosur

97 personas mirando ahora • Comenzó a transmitir hace 3 horas

63 1 COMPARTIR GUARDAR

# II ENCUENTRO MUNDIAL DEL DEPORTE GUADALAJARA, MÉXICO

Expertos de más de 10 países fueron parte en la segunda edición del Encuentro Mundial del Deporte, que esta vez fue virtual, y que constituyó un referente para la industria deportiva, marketing, tecnología e innovación en materia de deporte y actividad física.

El evento, organizado por el Gobierno de Guadalajara, tuvo lugar mediante una serie de webinars interactivos los días 17, 19, 24 y 26 de noviembre, el 1 y 3 de diciembre 2020.

La dinámica permitió a los participantes exponer investigaciones, casos de éxito y planteamientos globales de la industria deportiva, así como un intercambio profesional y académico entre los participantes.

Alba Quesada Rodríguez, Directora Nacional del ICODER participó en la Ceremonia de Clausura, atendiendo invitación del Consejo Municipal del Deporte de Guadalajara; en su condición de Presidenta del Consejo Iberoamericano del Deporte (CID), Vicepresidenta del Consejo Americano del Deporte (CADE), Directiva del Consejo del Istmo Centroamericano del Deporte y la Recreación (CODICADER) y Directora Nacional del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER).

La Vice Presidenta del CADE reiteró la necesidad de establecer más alianzas, más colaboración y



cooperación internacional. Insistió en revitalizar y reformar el sistema multilateral para garantizar un futuro común. “Debemos reafirmar los valores de la Carta Internacional revisada de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO, que aboga por nuevos principios universales, como la igualdad de género, la no-discriminación y la inclusión social por medio del movimiento humano.”

“Vivimos en un mundo donde tendencias asociadas a la obesidad y el sedentarismo, la criminalidad, la exclusión y la violencia social, constituyen mucho más que una amenaza e impacta con particular vigor en niños, niñas y adolescentes. Por lo que debemos asumir como inaplazable imperativo la necesidad de aunar esfuerzos y destacar estos espacios de intercambio de experiencias y buenas prácticas, cuyas potencialidades solo serán explotadas al máximo, si las

conocemos a fondo y proyectamos un trabajo articulado.”, manifestó Alba Quesada Rodríguez el 3 de diciembre 2020.

Quesada Rodríguez señaló que el acceso de la población a los beneficios del deporte y el posicionamiento de éste como una herramienta que contribuye al desarrollo sostenible; no puede pensarse sin el reconocimiento del conjunto de los derechos humanos en la políticas nacionales del deporte, lo que pasa por crear una visión estratégica que los Estados e instituciones públicas deben adoptar.

“Vivimos en un tiempo atónito en donde todas las sociedades necesitan de la creatividad, el conocimiento, la tecnología y los recursos financieros suficientes para salir adelante de la crisis causada por la pandemia y para alcanzar los Objetivos del Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030.”

# MEJORAS Y MODERNIZACION DEL ESTADIO NACIONAL

## Costa Rica y China celebran



Mediante una videoconferencia con protagonistas en China y Costa Rica, autoridades y equipos técnicos de ambos países celebraron el miércoles 2 de diciembre 2020, el inicio pleno del Proyecto de mejoramiento y modernización del Estadio Nacional de Costa Rica, que estaba por arrancar en el primer trimestre pero debió entrar en pausa, tras la aparición de la pandemia por el Covid-19.

El Gobierno de Costa Rica agradeció a la República Popular China su solidaridad, el apoyo y cooperación a lo largo de doce años de relaciones diplomáticas, manifestó Hernán Solano Venegas, Ministro del Deporte, al tiempo que celebró la puesta en marcha de las obras de mejoramiento del Estadio, pues con ello se garantiza la seguridad e

integridad física de quienes trabajan y asisten al principal recinto deportivo de Costa Rica.

“Hace poco más de nueve años, el Estadio Nacional fue entregado al gobierno costarricense, convirtiéndose desde su inauguración en un escenario emblemático, símbolo de la amistad y la cooperación de las dos naciones, en la principal instalación para la práctica deportiva y recreativa, en un espacio fundamental para la realización de eventos, del cual nuestro pueblo guarda un testimonio de enorme gratitud”, detalló Solano Venegas.

Por su parte, Alba Quesada Rodríguez, Directora Nacional del ICODER, aprovechó para destacar los avances significativos que los equipos de trabajo han logrado en los últimos meses, a pesar de que por la pandemia parte importante del personal chino no logró llegar al país.

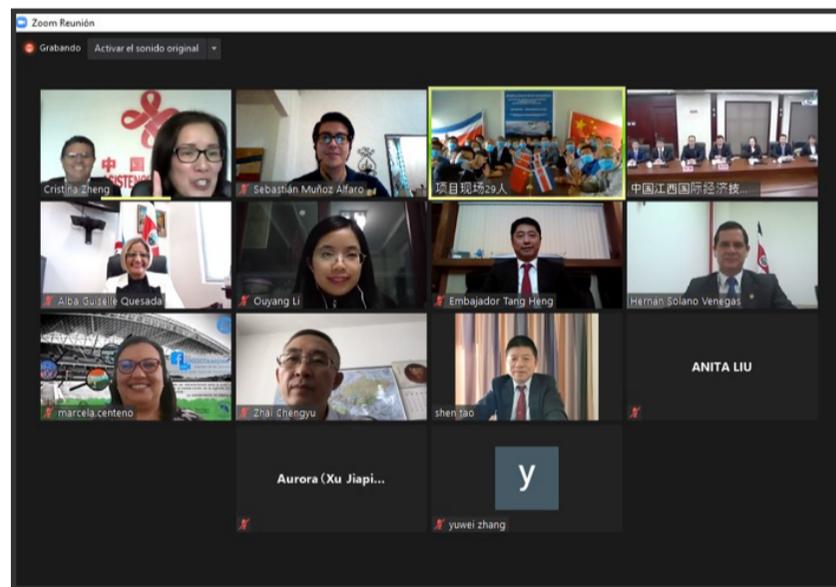
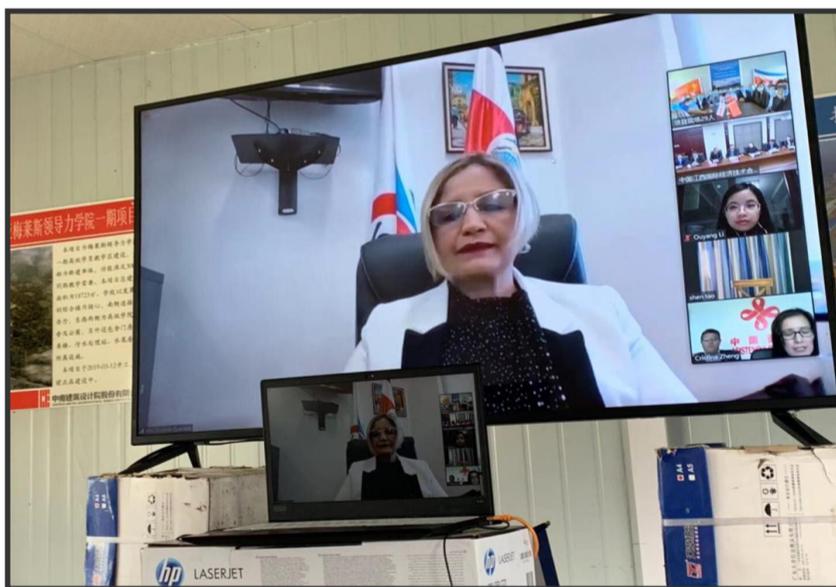
Destacan los avances en la modernización de los sistemas de seguridad y protección contra incendios, en cumplimiento con lo establecido en la normativa nacional e internacional, pero sobre todo, la coordinación interinstitucional que han llevado adelante los distintos departamentos del ICODER con los ministerios de Relaciones Exteriores y Culto, Planificación Nacional, Hacienda, Seguridad Pública, con la Dirección

General de Migración y Extranjería, el Colegio Federado de Ingenieros y Arquitectos, la Municipalidad de San José, con la Embajada de la República Popular China en San José, el Instituto Nacional de Seguros, la Caja Costarricense del Seguro Social, y la Agencia para la Cooperación Económica Internacional del Ministerio de Comercio de China, entre otros; un trabajo coordinado que ha facilitado la transparencia del proyecto, la fiscalización y la rendición de cuentas.

Los esfuerzos hasta el momento han sido fructíferos y se han transformado en resultados concretos para el proyecto, en detalles como:

- instalación del protector de rayos solares en el cubo de cristal
- instalación de luces y rotulación de emergencia en la mayoría de las áreas del Estadio
- mejoras y capacitación para el uso del sistema de las pantallas del Estadio
- iluminación de jardines y áreas externas del Estadio
- instalación de las lámparas en las terrazas del segundo piso
- reparaciones menores en pisos y paredes
- instalación de las rampas para los topes de puertas
- reparaciones y sustitución de los transformadores de todo el Estadio
- trabajos electromecánicos en las bombas de riego y del sistema contra incendios
- gestión correcta con parámetros ambientales, de los residuos de la construcción

En la ceremonia virtual además de Hernán Solano (Ministro del Deporte), Alba Quesada Rodríguez (Directora Nacional ICODER), Marcela Centeno Leal (Gestión de Instalaciones del ICODER), Sebastián Muñoz Alfaro (Cooperación y Alianzas Estratégicas ICODER); estuvieron Tang Heng (Embajador de China en Costa Rica), Zhai Chengyu (Consejero Económico y Comercial de la Embajada China en Costa Rica), Shen Tao (Proyectos Internacionales de Central-South Architectural Desing Instituto Co), Li Zonggen (Proyectos Internacionales de China) y los 29 ciudadanos chinos que ya conviven en el país, que conforman el equipo administrativo, técnico y de construcción involucrado en el proyecto.



# POCO A POCO LA COMPETENCIA VUELVE CON ORDEN Y MUCHA DISCIPLINA

- \*Al finalizar el 2020 más de 69 entidades deportivas cuentan con protocolos aprobados para entrenamientos y competencia sin público.
- \*Avalados lineamientos para selecciones nacionales y la competencia internacional

El 2020 cierra en medio de una fase de apertura controlada donde “Costa Rica se cuida y trabaja”, la mayoría de actividades deportivas retornaron a la acción bajo estrictos protocolos, y más de una decena de entidades realizan competencias sin público; luego de que en marzo todo el deporte entrara en pausa tras la aparición de la pandemia por el Covid-19.

El baloncesto élite, futsal de alto rendimiento, surf, tenis, ecuestre, balonmano, las academias de fútbol de liga menor supervisadas por los comités de deportes o UNACAFUT, pulsos, skateboarding, fútbol playa, patinaje, fútbol de amputados, y fútbol 5 en canchas sintéticas bajo la modalidad de metegol y para personas con discapacidad visual; fueron algunas de las actividades que recibieron durante el último trimestre, aval para volver, y se unieron a las 46 disciplinas cuya vuelta a la acción habían sido anunciadas en agosto.

Por su parte, las disciplinas con aval para competir son: fútbol 11 de alta competencia (masculino y femenino), deportes de montaña, motociclismo, boliche, baloncesto de élite, futsal de alto rendimiento, golf, surf, motores, tenis, tenis de mesa, ecuestre, ciclismo (ruta y MTB), triatlón, natación, atletismo, patinaje y cricket.

Para que una disciplina pueda entrenar o competir se requieren cuatro pasos: “la habilitación del Ministerio de Salud, el protocolo aprobado, la inclusión en la





lista de deportes autorizados y su alcance, y la más importante, que la organización que lo va a implementar lo pueda hacer, porque de lo contrario hasta se exponen a cierres sanitarios.”, indicó Hernán Solano, Ministro del Deporte.

Bajo esa premisa, la mayoría de disciplinas tiene autorización para regresar a la acción, algunos solo a entrenamientos, otros a la competencia sin público, bajo el cumplimiento de todas las especificaciones sanitarias establecidas en sus correspondientes guías.

El retorno del deporte en Costa Rica ha sido paulatino y bajo la más estricta supervisión, pues el objetivo siempre es minimizar el riesgo de contagio por Covid-19.

Por otra parte, en el mes de noviembre fueron también aprobados los lineamientos sanitarios frente al Covid-19, para que los deportistas participen en actividades competitivas, dentro y fuera del país, de manera que se asegure la representación de Costa Rica en eventos oficiales internacionales.

Entre otras medidas, el protocolo incluye una guía para el ingreso y salida de delegaciones nacionales y extranjeras en materia de normas conductuales, limpieza, traslados y hospedaje.

Es así como se busca apoyar al atleta, al tiempo que se reactiva la economía nacional con la entrada de deportistas extranjeros en eventos que se desarrollen en Costa Rica.

Los eventos de entrenamiento o competencia que se realicen en las calles públicas continúan sin aval.

**DESDE LA DIRECCIÓN**  
Alba Quesada Rodríguez  
Directora Nacional



## Tenemos una Política Pública

La Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2030 (Ponadraf 2020-2030) “Escalemos en Equipo” es la realización de un proyecto país fundamental para el desarrollo, la salud y el bienestar social.

En atención a lo recomendado en el VIII Congreso Nacional del Deporte y la Recreación del año 2015, de formular una política pública de Estado, orientada hacia todas las personas y al mejoramiento de su calidad de vida, desde el inicio de esta administración unimos esfuerzos y nos propusimos darle a Costa Rica y a las generaciones futuras esta herramienta fundamental.

Pasados dos años del proceso de elaboración de la Ponadraf 2020-2030 y su Plan de Acción 2020-2022, agradezco y resalto la gestión del equipo interno del ICODER, el Midepor, igualmente del voluntariado y el apoyo brindado por las distintas organizaciones; en cuyo proceso se evidenció la innovación constante, el espíritu colaborativo y la búsqueda de generación de alianzas estratégicas para alcanzar objetivos comunes.

Hoy contamos con un instrumento de planificación nacional, que permitirá cerrar las brechas de coordinación y articulación existentes entre las diferentes organizaciones públicas, privadas y de la sociedad civil organizada vinculadas al Deporte, la Recreación y la Actividad Física (DRAF).

El proceso participativo y de diálogo social llevado a cabo para la construcción de la Ponadraf 2020-2030, implicó no solamente trazar la realidad del país en esta materia, unificando una serie de estadísticas, datos y bibliografía que enmarcó un estado de la

situación del DRAF, sino también un importante número de reuniones de trabajo, negociaciones y acuerdos interinstitucionales, que tomaron como principal referencia las necesidades identificadas en los Talleres y Grupos Focales de Innovación Social. Lo anterior realizado a partir de una red de trabajo colaborativo entre los diferentes enlaces de las entidades públicas y privadas que, de manera articulada, acogieron al llamado de acompañar y asistir técnicamente durante todo el proceso.

Una política pública con visión de Estado debe desarrollar estrategias integrales con las herramientas necesarias para abordar los diferentes desafíos y necesidades de la población meta.

La Ponadraf 2020-2030 establece dos ejes estratégicos de acción integrados al sector público en estrecha coordinación con el sector privado y la sociedad civil organizada:

- 1) La Recreación y la Actividad Física para una Costa Rica inclusiva, físicamente activa y saludable; y
- 2) El Deporte para una Costa Rica inclusiva y competitiva.

La verdadera importancia de la Ponadraf se ha de traducir en alcanzar una verdadera práctica del deporte, la recreación y la actividad física en todos los rangos de edad de la población, desde la niñez hasta los adultos mayores, que impacte de manera positiva e inclusiva, en la salud física y mental de nuestra población y en los estándares competitivos internacionales de nuestros deportistas.

Ahora nos toca a todos trabajar en busca de alcanzar el objetivo de la política: “Generar una Costa Rica en movimiento, activa físicamente, saludable y altamente competitiva”.

**@ENTRENO**

La Revista Digital del Instituto  
Costarricense del Deporte y la Recreación  
(ICODER)

AÑO V NÚMERO 11  
Setiembre a Diciembre 2020

Producción:  
Departamento de Relaciones Públicas y Prensa

juan.bonilla@icoder.go.cr  
marvin.hidalgo@icoder.go.cr  
franklin.solis@icoder.go.cr

Diseño, diagramación y retoque fotográfico:  
allan.arias@icoder.go.cr

Teléfonos: 2549-0718  
2549-0719  
2549-0720



REVISTA DIGITAL DEL INSTITUTO COSTARRICENSE DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

2021