

1. **Objeto:** Definir las actividades para el fomento de la práctica de la actividad física, el deporte recreativo, formativo y competitivo entre la comunidad universitaria contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida y alcanzar reconocimientos de grupos competitivos a nivel local, regional y nacional.
2. **Alcance:** Inicia con la convocatoria a la comunidad universitaria y finaliza con la participación de los diferentes grupos deportivos a nivel recreativo, formativo y competitivo.
3. **Referencias Normativas:**
 - **Ley 181 de 1995**, “Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte”
 - **Acuerdo N°. 05 de 2003 ASCUN**, “Políticas nacionales de Bienestar Universitario”
 - **Acuerdo Superior 020 de 2000**, “Por el cual se aprueba el proyecto educativo institucional – PEI de la Universidad de los Llanos”
 - **Acuerdo Superior 025 de 2002**, “ Por el cual se crea el sistema de Bienestar Institucional de la Universidad de los Llanos”.
 - **Directrices del Ministerio del Deporte de la Republica de Colombia** (Mindeporte)
4. **Definiciones:**
 - **Actividad física:** Según la Organización mundial de la salud se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.
 - **ASCUN:** Asociación Colombiana de Universidades.
 - **Calidad de vida:** Según la Organización mundial de la salud, la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas sus normas, sus inquietudes. Se trate de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno (1994).
 - **Deporte Competitivo:** Es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado.
 - **Deporte Formativo:** Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprender los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de formación deportiva y semejantes. [1] Ley 181/95
 - **Deporte:** El deporte es toda aquella actividad que involucra movimiento físico y se caracteriza por tener un conjunto de reglas y normas asociadas a la competitividad.
 - **Entrenamiento:** Aquel proceso previsto organizado, metódico/sistemático y científico encargado de ordenar/sincronizar e integrar racionalmente a corto y/o largo plazo el contenido/estructura (sus partes/componentes) del entrenamiento deportivo y de todas las medidas necesarias y medios disponibles que conducen a la realización efectiva de un entrenamiento y al desarrollo óptimo del rendimiento deportivo.
 - **Lúdica:** se refiere a la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento la diversión, el esparcimiento, la lúdica fomenta el desarrollo psico-social, la conformación de la personalidad, evidencia valores, puede orientarse a la adquisición de saberes, encerrando un amplia gama de actividades donde interactúan el placer, el gozo, la creatividad y el conocimiento.
 - **Mantenimiento físico:** Activar los sistemas fisiológicos que comúnmente tienen un bajo porcentaje de funcionamiento
 - **Ocio:** Son todas aquellas acciones que incluyen diversión o reposo, dentro del ocio encontramos los hobbies que se realizan habitualmente durante

el tiempo libre.

- **Recreación:** Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, recreación y libertad en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales del esparcimiento (ley 181 de 1995, art 05)
- **Salud:** según la definición que la OMS hace del término, es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

5. Condiciones Generales:

Disciplinas deportivas ofertadas:

- Deportes Conjunto: Se entiende por deportes de conjunto, a los que se desarrollan con equipos de 2 ó más personas. los deportes tienen planes de entrenamiento similares en su contenido, medios y duración (4–5 meses). Son disciplinas de esfuerzos variables, en ellos predomina la información visual. La riqueza de pensamiento del pensamiento táctico.
- Deportes Individuales: Los deportes individuales son aquellos en los que el deportista realiza una actividad caracterizada el solo, para superar un objetivo mediable por tiempo, distancias, peso, ejecución técnica, o precisión y control de gesto.
- Actividad física y Recreativas: Son todas aquellas actividades que promueven la práctica diaria de la Actividad física como lo son caminatas, ciclismo en campo y/o bajo techo, gimnasia aeróbica, artes marciales mixtas, estimulación muscular o entrenamiento funcional Jornadas lúdico recreativas, Caminatas ecológicas, Maratones aeróbicas, Vacaciones Recreativas, Mantenimiento físico.
- Para poder pertenecer a cualquiera de los grupos mencionados anteriormente es necesario que se demuestre la vinculación directa con la Universidad en la calidad de estudiante, egresado, administrativo y docente.
- Se realiza un proceso de divulgación entre la comunidad universitaria de la actividad a realizar, los interesados se inscriben en la oficina de Bienestar Institucional, seguidamente se lleva un control de los asistentes a la acción a desarrollar a través de planillas de asistencia.
- permisos académicos: Para representar la Universidad en los torneos extramuros se hace necesario contar con un acto administrativo en la cual se excuse el estudiante en sus responsabilidades académicas y posteriormente presentarla de igual manera para hacer efectivo el art. 73 del Acuerdo 015 de 2003, el cual otorga estímulos al triunfo obtenido.
- permiso laboral: en la participación extra muro de funcionarios y docentes en disciplinas deportivas se debe contar con el permiso mediante acto administrativo de la rectoría para efectos de permiso laboral y responsabilidad de la ARP y EPS por si se llegare a presentar algún caso fortuito, y para la participación del personal docente y funcionarios en los eventos lúdicos recreativos se debe solicitar permiso laboral ante la oficina de servicios administrativos.

6. Contenido:

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	PRODUCTO
1.	Definir las disciplinas deportivas y/o actividades físicas a ofertar por parte del área de recreación y deportes	Consejo de Bienestar Institucional	Portafolio de servicios del área deportes
2.	Definir el perfil de los profesionales para cada uno de las disciplinas deportivas y/o actividades físicas	jefe de bienestar Institucional, coordinador del área de Recreación y Deportes	Estudio de oportunidad y conveniencia

PROCESO DE BIENESTAR INSTITUCIONAL
PROCEDIMIENTO PARA EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
Código: PD-BIN-05

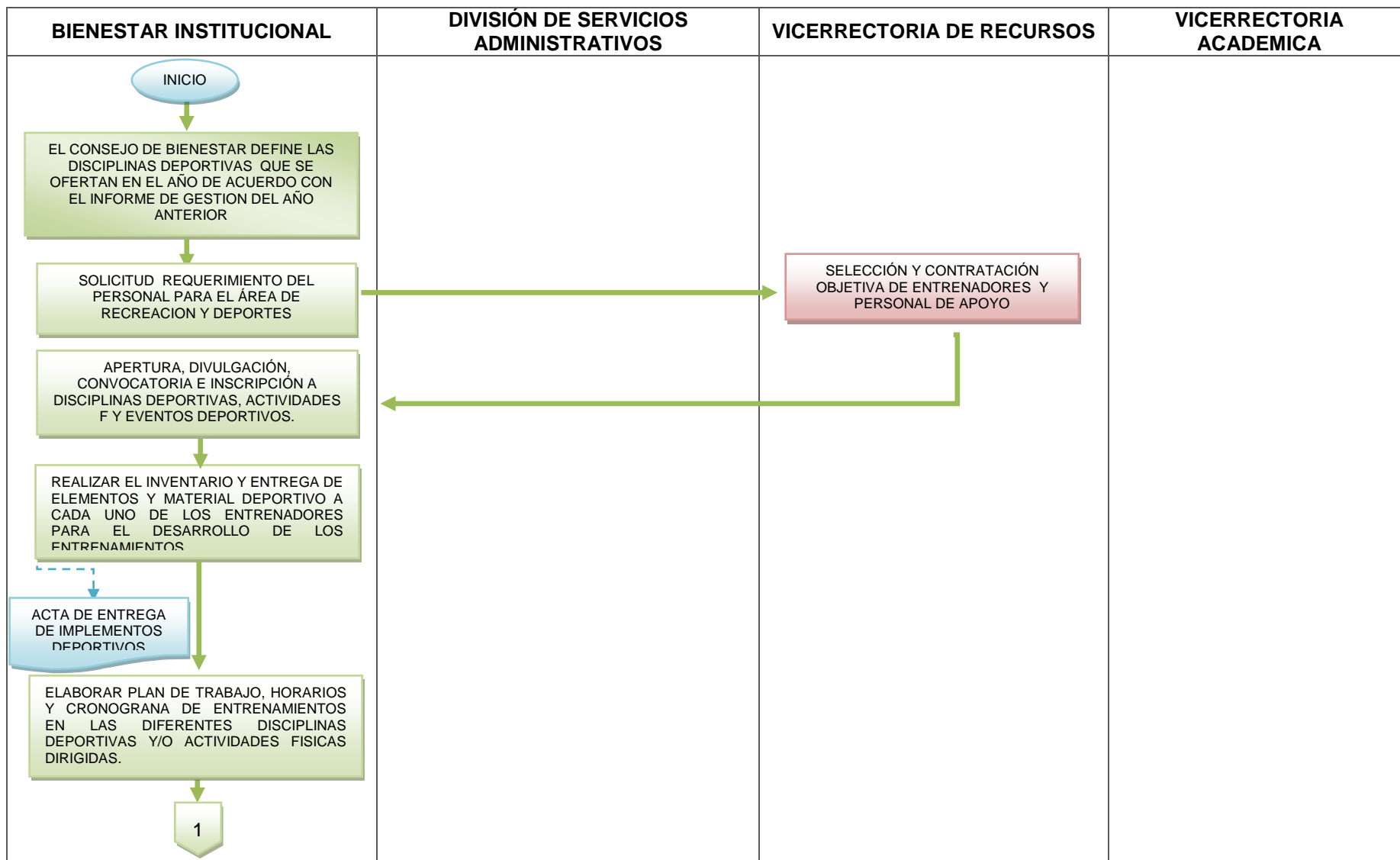
Versión: 05

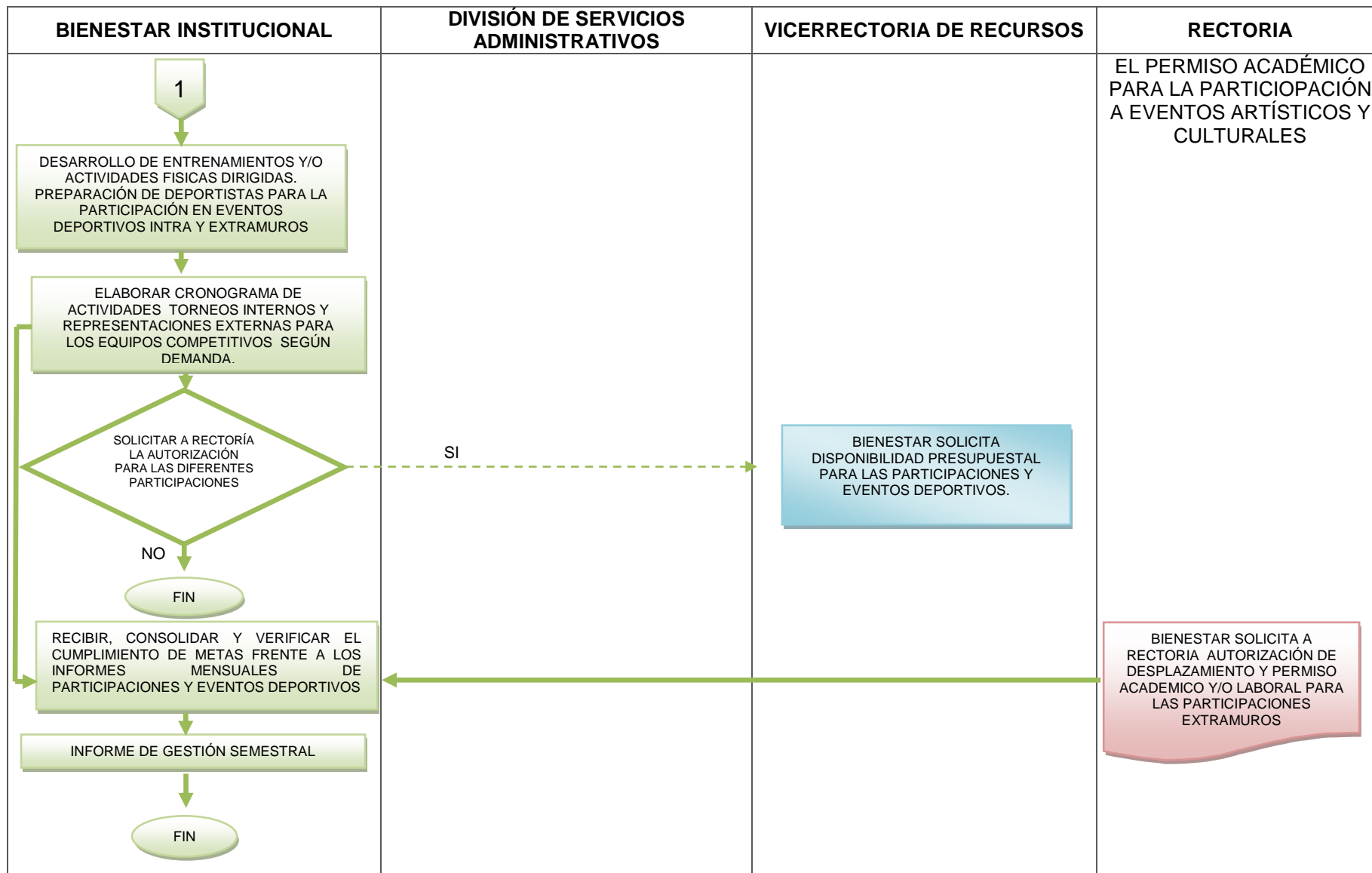
Fecha de aprobación: 12/05/2021

Página: 3 de 7

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	PRODUCTO
3.	Realizar la selección y contratación los profesionales	Vicerrectoría de Recursos	Contratación
4.	Realizar la apertura para la inscripción de las disciplinas deportivas y/o actividades físicas	Coordinador del área de Recreación y Deportes	FO-BIN-01 Control de asistencia a actividades de BIU
5.	Realizar la socialización de la oferta en las disciplinas deportivas y/o actividades físicas a través de los medios disponibles	Coordinador del área y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas	Publicaciones de las disciplinas y/o actividad física ofertadas
6.	Realizar la inscripción en la disciplina deportiva y/o actividades físicas de su preferencia	Coordinador del área y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas	FO-BIN-01 Control de asistencia a actividades de BIU
7.	Elaborar inventario de los elementos deportivos necesarios para el desarrollo de los entrenamientos y/o actividades físicas	Bienestar Institucional institucional/Encargado de la bodega de Bienestar Institucional	Inventario FO-GDO-05 Formato acta de reunión
8.	Remitir informe mensual de instrucción a la coordinación de recreación y deportes en medio físico y medio magnético, acerca de la estadística de participación en préstamos deportivos como aprovechamiento del tiempo libre de la comunidad universitaria	Encargado de la bodega de Bienestar Institucional	FO-BIN-18 Planilla de control diario
9.	Elaborar plan de trabajo y planes de entrenamiento (macro ciclo de trabajo) para el desarrollo de los entrenamientos o actividades físicas	Profesionales del deporte y/o actividad física entrenadores diferentes disciplinas	FO-BIN-22 Formato plan de trabajo - plan de entrenamiento
10.	Establecer horarios de entrenamiento en las diferentes disciplinas deportivas y/o actividades físicas	Coordinador del área de Recreación y Deportes y entrenadores	FO-GDO-05 Formato acta de reunión Horarios de entrenamientos y/o actividades físicas dirigidas
11.	Elaborar cronograma de actividades y representaciones internas o externas para todos los profesionales	Coordinador del área de Recreación y Deportes y entrenadores	Documento cronograma

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	PRODUCTO
12.	Remitir informe semanal y mensual de instrucción a cargo a la coordinación de recreación y deportes en medio físico y medio magnético, entrega de base de datos consolidado	Profesionales del deporte y/o actividad física entrenadores diferentes disciplinas	Formato de informe de actividades FO-JUR-22 Formato entrega de informes para cuenta. FO-BIN-18 Planilla de control diario FO-BIN-17 Formato de control semanal cumplimiento de actividades deportivas y culturales
13.	Recibir, consolidar y verificar el cumplimiento de las metas preestablecidas en el plan de trabajo frente a los informes presentados.	Coordinador del área de Recreación y Deportes	Informe acumulativo de gestión al Jefe de Bienestar Institucional
14.	Elaborar informe semestral sobre el desempeño del área de Recreación y Deportes	Coordinador del área de Recreación y Deportes	Informe de gestión semestral área de recreación y deportes

7. Flujoograma:




 UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	PROCESO DE BIENESTAR INSTITUCIONAL		
	PROCEDIMIENTO PARA EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE		
	<i>Código: PD-BIN-05</i>	<i>Versión: 05</i>	<i>Fecha de aprobación: 12/05/2021</i>

8. Documentos de referencia:

- [FO-BIN-01](#) Formato control asistencia actividades BIU
- [FO-BIN-17](#) Planilla de control semanal cumplimiento de actividades deportivas y culturales
- [FO-BIN-18](#) Planilla de control diario proceso de enseñanza disciplinas deportivas y culturales
- [FO-BIN-17](#) Formato de control semanal cumplimiento de actividades deportivas y culturales
- [FO-JUR-22](#) Formato de informe de actividades (para cuenta).
- [FO-GDO-05](#) Formato acta de reunión

9. Listado de anexos:

Este documento no cuenta con anexos

10. Historial de Cambios:

Versión	Fecha	Cambios	Elaboró / Modificó	Revisó	Aprobó
01	01/03/2011	Documento Nuevo			
02	04/12/2013	Se modifica el documento de acuerdo a las necesidades actuales del área de deportes			
03	03/11/2016	Se actualiza el procedimiento de tal manera que coincida con la realidad operativa del área de Recreación y Deportes. Se suprime FO-BIN-16 Planilla de estadística mensual.			
04	12/12/2018	Se actualizan las referencias normativas y las definiciones, y se modifican las actividades para que coincidan con la realidad operativa.	Blanca A. Moreno V. <i>Coordinadora recreación y deporte</i>	Juan Carlos Peña <i>Jefe de Bienestar</i>	Juan Carlos Peña <i>Jefe de Bienestar</i>
05	12/05/2021	Se actualiza el nombre del procedimiento, el objeto y las referencias normativas.	Blanca A. Moreno V. <i>Coordinadora recreación y deporte</i>	Juan Carlos Peña <i>Jefe de Bienestar</i>	Juan Carlos Peña <i>Jefe de Bienestar</i>