



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte
Subdirección de Cultura Física
Dirección de Activación Física y Recreación

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

Subdirección de Cultura Física

Dirección de Activación Física y Recreación

Línea de Acción de Activación Física

Lineamientos

ACTIVACIÓN FÍSICA

Camino a Santa Teresa No. 482, Col. Peña Pobre, Alcaldía Tlalpan, CDMX, 14060.
T: 55-5927-5200 ext. 3300 www.gob.mx/conade



CONTENIDO

- 1.- **Introducción**
 - 1.1. Presentación
 - 1.2. Justificación
2. **Objetivos**
 - 2.1. Objetivo General
 - 2.2. Objetivo Específico
3. **Lineamientos Generales**
 - 3.1. Cobertura
 - 3.2. Población Objetivo
 - 3.3. Beneficiarios
4. **Coordinación Institucional**
 - 4.1. Organización
5. **Derechos y obligaciones**
 - 5.1. De la Dirección de Activación Física y Recreación
 - 5.2. De los Órganos de Cultura Física y Deporte y Asociaciones Deportivas (INDET, IMSS, IPN, UNAM).
 - 5.3. Del Coordinador Estatal
 - 5.3.1. Perfil
 - 5.3.2. Funciones
 - 5.4. Del Promotor
 - 5.4.1. Perfil
 - 5.4.2. Funciones
6. **Requisitos específicos por modalidad**
(Funciones y Actividades)
 - 6.1. Activación Física Escolar
 - 6.2. Activación Física Laboral
 - 6.3. Activación Física Tu Zona
 - 6.4. Activación Física Masiva
7. **Seguimiento y Supervisión**
8. **Evaluación**
9. **Metas e Indicadores**
10. **Presupuesto**
11. **Normas Técnicas**
 - 11.1. Sistema de Capacitación
 - 11.2. Sistema de captura de datos
12. **Transparencia**
 - 12.1. Promoción y Difusión
13. **Formatos**
14. **Glosario de Términos**



1.1 Presentación

Se sabe ya que la inactividad física para la salud pública es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, la inactividad física aumenta en muchos países, y ello influye considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) y en salud general de la población mundial.

Tanto la importancia de la actividad física para la salud pública como el mandato mundial otorgado a la OMS para la promoción de la actividad física y la prevención de las ENT, o la existencia de un número limitado de directrices nacionales sobre la actividad física para la salud en los países de ingresos bajos y medios (PIBM), evidencian la necesidad de desarrollar recomendaciones de alcance mundial que aborden los vínculos entre la frecuencia, la duración, la intensidad, el tipo y la cantidad de actividad física necesaria para prevenir las ENT

Recomendaciones Mundiales sobre actividad Física para la Salud
Organización Mundial de la Salud

La actividad física ayuda a evitar o retardar la manifestación de algunas de las epidemias de salud que prevalecen en el mundo, incluyendo las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis, el cáncer de colon, y las complicaciones de salud asociadas con el sobrepeso y la obesidad. Además, un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, la actividad física puede mejorar la autoestima, la agilidad mental y aumentar la interacción social.

Asímismo, entre los niños y adolescentes la actividad física ayuda a mejorar el desempeño escolar, aumenta el sentido de la responsabilidad personal y reduce el consumo de drogas y alcohol. En edades más tempranas, la actividad física también necesita incluir la práctica de deportes o ejercicios, ya que estos ayudan a promover el desarrollo físico y la salud de los jóvenes.

Organización Mundial de la Salud



1.2 Justificación

El presente documento tiene como objetivo plantear los lineamientos y operación general que regirán a los beneficiarios de la Línea de Acción de Activación Física, misma que emana de la Estrategia Cultura Física contemplada en la Reglas de Operación del Programa S269. La finalidad de los presentes lineamientos es homologar el modelo de activación física a nivel nacional para la práctica de actividad física.

Datos arrojados en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016¹, se observa que la prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad, para la población en edad escolar de 5 a 11 años de edad fue de 33.2%, el sobrepeso fue de 17.9% y la obesidad de 15.3%. Una tercera parte de la población entre 5 y 11 años de edad en el país presenta sobrepeso y obesidad. El 36.3% de los adolescentes entre 12 y 19 años de edad tiene sobrepeso u obesidad. Ocupando el sobrepeso 22.4% y la obesidad de 13.9%, La prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad es mayor en mujeres de 39.2% que en hombres 33.5%. Además, indica que más de uno de cada cinco adolescentes tiene sobrepeso y uno de cada diez presenta obesidad, es indicador fiel de los daños a la salud sufridos en forma permanente por nuestra población, y son causados por múltiples factores biológicos, psicológicos, sociales y económicos, aunque especialmente por la falta de actividad física adecuada y esto persiste como un gran reto de salud.

Mientras que en adultos la prevalencia es de 72.5% en la población Mexicana, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad es mayor en las mujeres 75.6% que en los hombres 69.4%, ubicando a México en el primer país con mayores índices de obesidad en el mundo.

Por otra parte, se cuenta con una amplia aceptación por parte de la población, respecto de la necesidad de realizar ejercicio, por lo tanto, es responsabilidad de los gobiernos el proporcionar espacios que motiven a la práctica de alguna actividad física, así como a la difusión de los conocimientos básicos necesarios para activarse.

En cuanto a la realización de actividad física, se encontró que a nivel nacional un 60.5% de la población se ubicó en las etapas de acción y mantenimiento (9% y 51.5% respectivamente), mientras que un 17.8% se ubicó en la etapa de preparación para la acción; un 13.8% en contemplación y un 7.9% en la etapa de precontemplación. Una proporción significativamente mayor de personas en localidad rural (57.3%) se ubicó en la etapa de mantenimiento en comparación con las personas del localidad urbana (49.7%).

Cada día, millones de personas se ejercitan, o se proponen hacerlo, pero en México, más de la mitad de la población no lo hace. El nivel de inactividad física es similar al de países

¹ Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. – Disponible en <https://www.gob.mx/salud/documentos/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-de-medio-camino-2016>





como Canadá o Estado Unidos, según cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

El 56.2% de los mexicanos mayores de 18 años no hacen ninguna actividad física, 18% nunca ha practicado una actividad física en su tiempo libre, según un estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI, en conjunto con la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) en noviembre de 2013.

Los distintos factores de la falta de actividad: tiempo (57.9%), cansancio después de la jornada laboral (16%) o problemas de salud (13%). Para el 3% de los consultados, la falta de dinero (3%) y la pereza (2.9%) son también razones para no hacer ejercicio.

El estudio titulado Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico fue realizado entre mayores de 18 años en 2,336 viviendas de 32 áreas "representativas de cada entidad federativa" del país con una población mayor a 100,000 personas.

CNN MÉXICO



La Línea de Acción de Activación Física, se desarrolla para dar atención a los diversos sectores de la población de forma incluyente, a través de las siguientes modalidades:

- a) Activación Física **“Escolar”**.
- b) Activación Física **“Laboral”**.
- c) Activación Física **“Tu Zona”**.
- d) Activación Física **“Masiva”**.

2. Objetivos

2.1 Objetivo General

Contribuir al fomento y desarrollo de la cultura física, en la población en general a través de la práctica regular de actividades físicas, recreativas y deportivas que favorezcan la disminución del sedentarismo y de los factores de riesgo de enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles, y la fase inicial de deportistas de excelencia; bajo las siguientes modalidades:

2.2 Objetivos Específicos

Impulsar la práctica de actividades físicas y recreativas entre la población escolar, laboral y población en general, así como llevar a cabo eventos masivos y diversas actividades que se deriven de la Línea de Acción, y de esta manera contribuir a disminuir el sedentarismo en la población, potencializando así los beneficios que proporciona el modelo de activación física.

3. Lineamientos Generales

3.1 Cobertura

La Línea de Acción tiene cobertura a nivel nacional en las 31 entidades federativas y la Ciudad de México, a través de los Órganos de Cultura Física y Deporte y Organismos Afines. Cabe hacer mención que cada año se trabaja con las Entidades Federativas y/o Deportivas que no tuvieron problemas de comprobación de recurso, y se les pueda otorgar apoyo para el ejercicio fiscal del año correspondiente.

3.2 Población Objetivo

Son las personas, que se encuentran en el rango de edad de los 6 años y más pertenecientes a los sectores Escolar, Laboral, Población en general, Municipios y Alcaldías de la Ciudad de México, en donde se replique la Línea de Acción de Activación Física, siendo incluyente en todas las actividades que se realicen por medio de las modalidades y sin hacer distinción de género, discapacidad, condición social, religión, cultura, etnia, creencias, preferencia





estado civil, de acuerdo con los criterios tomados en cuenta por esta CONADE, para dar seguimiento a la operación de las diferentes modalidades de la Línea de Acción.

3.3 Beneficiarios

Las Entidades Federativas por medio de los Órganos de Cultura Física y Deporte, Dependencias de la Administración Pública Federal, Estatal, Municipal, la Ciudad de México y sus Alcaldías, las Asociaciones Deportivas Nacionales, Organismos Afines, Instituciones Educativas Públicas y privadas, dedicados al fomento, la promoción y/o el impulso de la Cultura Física y el Deporte, que cumplan con los requisitos que se establecen en las Reglas de Operación del Programa de Cultura Física y Deporte.

4. Coordinación Institucional

La CONADE a través de la Subdirección de Cultura Física y la Dirección de Activación Física y Recreación, podrá establecer acciones de coordinación con las autoridades federales, locales, municipales y Alcaldías de la Ciudad de México, las cuales tendrán que darse en el marco de la normatividad jurídica aplicable, así mismo, se formalizarán convenios de colaboración entre las partes, con la finalidad de respetar la normatividad aplicable y llevar a cabo las acciones correspondientes para dar seguimiento detallado a los derechos y obligaciones de los involucrados.

De forma ascendente en primera instancia la Dirección General de la CONADE, la Administración Pública Federal, Administración Pública Estatal y Sector Privado; en forma Horizontal la Subdirección de Cultura Física, (Dirección de Activación Física y Recreación), para el desarrollo de las acciones específicas de la Línea de Acción, y de manera vertical descendente con los distintos elementos responsables (Órganos de Cultura Física y Deporte, Secretarios y/o Directores Generales de Dependencias Federales, Estatales, Municipales y Alcaldías de la Ciudad de México) que se encargarán de operar las acciones de la Línea de Acción de Activación Física.

4.1. Organización

- **Operatividad Nacional:** Dirección de Activación Física y Recreación de la CONADE.
- **Operatividad Estatal:** Órganos de Cultura Física y Deporte, Asociaciones Deportivas Nacionales, Administración Pública Federal, Estatal y Sector Privado.

5. Derechos y Obligaciones para la operación de la Línea de Acción

Dar a conocer entre el personal ejecutante los lineamientos y normas técnicas del Programa Cultura Física, Línea de Acción de Activación Física a fin de que las aplique y



ponga en práctica con la población perteneciente al sector escolar, laboral y a la población abierta.

Que el personal operativo conozca los beneficios que proporciona la Línea de Acción de Activación Física y de esta forma lograr que la población asista y participe activamente en las acciones para mejorar su bienestar social y salud.

5.1 Derechos y Obligaciones de la Dirección de Activación Física y Recreación

- I.** Promover y difundir en coordinación con los Órganos de Cultura Física y Deporte, Organismos Afines, Administración Pública Federal, Estatal, Sector Privado o Asociaciones Deportivas Nacionales, la Línea de Acción de Activación Física a nivel nacional.
- II.** Actualizar la normatividad aplicable respecto de la Línea de Acción de Activación Física y hacerla del conocimiento de los beneficiarios de la estrategia Cultura Física.
- III.** Remitir al beneficiario el instrumento jurídico correspondiente y su Anexo Técnico de Ejecución, así como llevar a cabo los trámites administrativos para la radicación del recurso proporcionado para la operación de la Línea de Acción de Activación Física, de conformidad con lo establecido en el Anexo Específico y Anexo Técnico correspondiente para cada modalidad.
- IV.** Realizar eventos de capacitación, asesoría e información a los responsables de los Órganos de Cultura Física y Deporte u Organismos Afines encargados de operar la Línea de Acción de Activación Física.
- V.** Recibir, revisar y validar listado de Coordinadores y promotores propuestos por los beneficiarios, los cuales se encargarán de la implementación y operación de la Línea de Acción.
- VI.** Solicitar y recibir los reportes de metas correspondientes a la población atendida en cada una de las modalidades, por parte de los beneficiarios de la Línea de Acción de Activación Física.
- VII.** Coordinar el seguimiento y evaluación de la Línea de Acción de Activación Física.
- VIII.** Realizar visitas de supervisión para el control y seguimiento de la Línea de Acción, de acuerdo con la disponibilidad presupuestal.
- IX.** Supervisar la carga de información estadística realizada por los beneficiarios, en el Sistema de Registro de la Línea de Acción de Activación Física.





5.2 Derechos y Obligaciones de los Órganos de Cultura Física y Deporte, Asociaciones Deportivas y Organismos afines.

- I. **I).** Recibir los apoyos por parte de CONADE conforme a lo establecido en instrumento jurídico correspondiente.
- II. **II).** Recibir asesoría, capacitación e información por parte de la Dirección de Activación Física y Recreación, acerca de la Línea de Acción de Activación Física y sus modalidades, así como para el desarrollo de sus actividades y eventos autorizados.
- III. **III).** Promover y difundir la Línea de Acción de Activación Física dentro de su entidad.
- IV. Apegarse a la Ley General de Cultura Física y Deporte, a su Reglamento, Reglas de Operación del Programa de Cultura Física y Deporte y demás normatividad aplicable vigente.
- V. **V).** Realizar la implementación, operación, seguimiento y control de la Línea de Acción de Activación Física en los sectores escolar, laboral y población abierta, de acuerdo con el Convenio y Anexo Técnico de Ejecución correspondientes.
- VI. **VI).** Remitir el listado de los Coordinadores y Promotores propuestos, que se encargarán de la operación de la Línea de Acción, para su validación.
- VII. **VII).** Apegarse a los Lineamientos para la Línea de Acción de Activación Física.
- VIII. **VIII).** Vincularse con las Secretarías de Educación Estatal, la Administración Pública Estatal y Municipal, Organismos Afines, Asociaciones, e Iniciativa Privada, para establecer alianzas y/o convenios para la operación, control y seguimiento de Línea de Acción de Activación Física.
- IX. **IX).** Promover la capacitación de promotores, técnicos y administrativos que operarán la Línea de Acción de Activación Física en su entidad.
- X. **X).** Aplicar y comprobar los recursos federales otorgados para la operación de la Línea de Acción de Activación Física, de acuerdo con el concepto del gasto establecido en el Anexo Técnico que forma parte del Instrumento Jurídico, en los tiempos y formas establecidos en la normatividad aplicable.
- XI. **XI).** Entregar reportes de gastos originales (físico y electrónico), así como en el Sistema Integral de Comprobación de Recursos de la CONADE, que incluya la totalidad de las erogaciones realizadas con cargo a la cuenta bancaria productiva específica, en la que se manejen de forma exclusiva los recursos federales, apegándose para tal efecto a los Lineamientos y/o reintegrar aquellos que no cuenten con la suficiente documentación comprobatoria.
- XII. **XII).** Entregar a la Dirección de Activación Física y Recreación, un reporte de metas que contenga el análisis de los resultados obtenidos, que permita identificar





claramente la población atendida, así como los beneficios obtenidos en las diferentes modalidades; además de una Memoria Técnica (física y electrónica) que sustente la aplicación del recurso en los tiempos definidos por la CONADE.

- XIII. **XIII).** Atender las visitas de seguimiento y supervisión que realice la Dirección de Activación Física y Recreación, para evaluar la operación de la Línea de Acción.
- XIV. **XIV).** Deberán aplicar encuesta de satisfacción a los usuarios en los tiempos de operación establecidos en el Anexo Técnico y remitirlas a la CONADE.

5.3. Derechos y obligaciones del Coordinador Estatal

Responsable de coordinar y dar seguimiento a la Línea de Acción de Activación Física en las Entidades Federativas, Organismos Afines, Instituciones y/o Dependencias beneficiadas.

5.3.1. Perfil

Se requiere contar con Licenciatura en Educación Física, entrenamiento deportivo, preparador físico o carrera afín y tener conocimientos básicos en programas de cómputo como Word o Excel, asimismo, deberá capacitarse por medio de las inducciones técnicas a las que haga referencia la Dirección de Activación Física y Recreación.

5.3.2. Funciones

- I.** Capacitar y orientar a los promotores y voluntarios a nivel estatal y municipal en relación a la metodología técnica de la Línea de Acción, además de promover y difundir dicha Línea en su entidad.
- II.** Mantener actualizadas las bases de datos de todas las modalidades, así como del personal operativo.
- III.** Elaborar cronograma de actividades, alineado a la normatividad aplicable vigente.
- IV.** Dar seguimiento a las acciones de implementación, así como asegurarse de que la cargade participantes en el Sistema para el Registro de la Línea de Acción de Activación Física, se encuentre actualizado.
- V.** Supervisar la captura de la información en el Sistema (Sistema para el Registro de la Línea de Acción de Activación Física).
- VI.** Remitir a la CONADE de manera mensual y mediante oficio, debidamente requisitado con la firma del Director General y sello de la institución a la que representa, el reporte oficial estadístico de metas y la memoria fotográfica.
- VII.** Asistir a los cursos de capacitación y/o actualización.
- VIII.** Orientar adecuadamente a la población sobre la metodología para la aplicación de la Línea de Acción.





5.4. Derechos y Obligaciones del Promotor.

Responsable de la aplicación de la Línea de Acción de Activación Física, en las diferentes modalidades, así como apoyar a la promoción y difusión de la Línea de Acción, así como replicar la capacitación a los promotores voluntarios que se sumen a ésta.

5.4.1. Perfil

En necesario contar con Licenciatura en Educación Física, entrenamiento deportivo, preparador físico o carrera afín y tener conocimientos básicos en programas de cómputo como Word y Excel; asimismo, deberá ser capacitado por la CONADE para adoptar la metodología correspondiente a las distintas modalidades de la Línea de Acción.

Se requiere que el promotor tenga un perfil proactivo, excelente trato social, proyección escénica y entusiasta.

5.4.2. Funciones

Los promotores escolares tendrán la función de replicar la metodología de la Línea de Acción a docentes, profesores de educación física y padres de familia de cada una de las escuelas asignadas en su entidad, de esta forma se busca que éstos adopten la figura de promotores voluntarios, mismos que puedan llevar a la práctica dicha metodología en el sector escolar.

Los promotores laborales, de igual forma tendrán la función de formar promotores voluntarios en cada institución pública o privada de su entidad, de esta forma se podrá tener cobertura y seguimiento a la metodología de la Línea de Acción de Activación Física.

Los promotores de espacios públicos (Tu Zona), tendrán la función de promover la práctica de las actividades físicas, deportivas y recreativas en los espacios de su comunidad (parques, jardines, canchas deportivas, centros de salud comunitarios, gimnasios al aire libre), orientadas al fomento del cuidado de la salud física y la integración social, brindando capacitación a promotores de activación física, y de esta forma puedan implementar y poner en función la operación de manera directa, teniendo como objetivo generar grupos regulares de participantes durante todo el año.

- I. Replicar la metodología a los promotores voluntarios de las diferentes modalidades de la Línea de Acción de Activación Física.
- II. Aplicar los conocimientos adquiridos en los cursos de capacitación, para efectuar las actividades de manera correcta de acuerdo a la metodología de la Línea de Acción.
- III. Orientar adecuadamente a la población sobre los beneficios de realizar actividades físicas, con fines de salud.



- IV.** Utilizar en forma racional y adecuada los materiales didácticos.
- V.** Cumplir con el cronograma de actividades.
- VI.** Elaborar el reporte estadístico mensual de la modalidad a su cargo, para ser remitido al Coordinador Estatal, y cargar en el Sistema para el Registro de la Línea de Acción de Activación Física, los datos de los participantes.
- VII.** Asistir a los cursos de capacitación que se impartan sobre la metodología de las diferentes modalidades.
- VIII.** Mantener actualizadas las bases de datos de los participantes de la zona de atención (escuelas, dependencias o espacios públicos), así como del personal operativo.
- IX.** Remitir de manera mensual los formatos estadísticos de participación en original debidamente requisitados, firmados y sellados.

6. Acciones por modalidad

6.1. Activación Física “Escolar”

Ésta se realizará a través de las siguientes acciones o alternativas:

- Recreación activa.
- Torneos y eventos pre deportivos
- Carreras infantiles
- Pausas en movimiento

Recreación activa.

Recomendación de actividades físicas y recreativas en horarios de recreo o dentro de sus horarios asignados a la educación física, donde el alumno pueda vivenciar los beneficios de la integración social a través de la sana convivencia y los juegos.

Torneos pre deportivos

Actividad de forma incluyente (niños y niñas) con reglas flexibles y adaptadas a la práctica de actividad física, generando una competencia de tono recreativo.

Tochito Bandera.

Es una modalidad del Fútbol Americano, en la que participan niños y niñas de forma incluyente, es una forma divertida de realizar actividad física, promoviendo de esa manera





la formación de valores y reglas en los participantes, permitiendo fortalecer el trabajo en equipo.

Carreras infantiles.

Actividad física enfocada a la enseñanza de caminar, correr y trotar, finalizando en una prueba que constata el nivel de condición física de alumno.

Pausas en movimiento

Recomendaciones de actividad física y mensajes relacionados con los beneficios de la práctica regular de la misma, dentro del salón de clases, mismos que tienen por objetivo sensibilizar a los alumnos en relación al cuidado de su salud, estas se recomiendan efectuarse en periodos de 5 minutos diariamente o cuando menos tres veces por semana.

6.2. Activación Física “Laboral”

Se desarrolla a través de las siguientes alternativas:

- Activación Física Laboral (Actividad Física programada en 30 minutos)
- Pausa en Movimiento
- Dejando Huella
- Viernes en Movimiento
- Torneos Pre deportivos



Activación Física Laboral.

Actividad física organizada en cuando menos 30 minutos de duración, caracterizada por contar con la metodología de la Línea de Acción, en donde se busca la progresión de movimientos físicos, que atiendan las necesidades de los participantes. Ésta contará siempre con las tres fases de la actividad física organizada, calentamiento, fase medular y enfriamiento.

Pausa en Movimiento. (Modelo de actividad física, principalmente de movilidad articular y flexo elasticidad).

Diversidad de movimientos y ejercicios con la finalidad de que el trabajador que no tenga un espacio determinado para la activación física, pueda realizarla en su área o espacio de trabajo, se recomiendan entre 5 y 10 minutos de actividades físicas de acuerdo a la edad, capacidad física y tomando en cuenta espacios, vestimenta, intensidad y frecuencia, en donde intervengan ejercicios que desarrollen la flexibilidad, la fuerza y la resistencia.

Dejando Huella

Consiste en un circuito (incluyendo escaleras, estacionamiento o perímetro de las instalaciones), el cual se realiza caminando, trotando o corriendo en donde el objetivo principal es que el individuo se active durante 5 a 10 minutos, se puede realizar de forma segmentada o continua, la intención es acumular cuando menos 150 minutos de actividad física a la semana.

Viernes en Movimiento

Actividad física y recreativa de carácter masivo e incluyente, realizada en mínimo 30 minutos, en un espacio designado por cada institución pública o privada, en donde se desarrolle el modelo de actividad física, con el propósito de socializar, promocionar el cuidado de la salud y mejorar el rendimiento laboral.

Torneo pre deportivo laboral

Es una modalidad de la disciplina deportiva del Fútbol Americano, en la que tendrán participación empleados de la Administración Pública Federal y el Sector o Iniciativa privada, participan hombres y mujeres ya que no se permite contacto físico, se ha convertido en una actividad incluyente, que fomenta los hábitos de recreación y sana convivencia entre los participantes.

6.3. Activación Física en “Tu Zona”

La cual se efectúa mediante las siguientes acciones

- a). Espacios públicos y/o privados
- b). Centros Penitenciarios





Espacios Públicos

Actividades físicas adaptadas en espacios públicos de su comunidad (parques, jardines, canchas deportivas, centros de salud comunitarios, gimnasios al aire libre), mismas que contarán con un promotor de actividad física, que será el responsable de diseñar acciones de acuerdo a las necesidades de la población participante, tomando en cuenta el modelo de actividad física, para crear progresión de movimientos, susceptibles a la mejora de las condicionales físicas de los participantes, además de buscar generar cohesión social entre los participantes.

Centros Penitenciarios

Dicha acción está dirigida a la población de internos de los Centros Penitenciarios y a los trabajadores de los mismos, en donde se llevan a cabo actividades físicas con enfoques recreativos y funcionales, de fácil implementación.

6.4. Activación Física “Masiva”.

Acciones llevadas a cabo a través de:

- Eventos Masivos Municipales
- Eventos Masivos Magnos
- Eventos Pre deportivos
- Foros, Congresos y/o Simposios
- Carreras recreativas
- Capacitaciones regionales
- Encuentros Estatales y Nacionales de Actividades Físicas





Eventos Masivos Municipales

Eventos de promoción y difusión en el municipio, estos se deberán programar 2 veces por mes, con la finalidad de dar a conocer a la población los beneficios de la actividad física para el mejoramiento de la salud, así como la ubicación de los centros de atención (Tu Zona) más cercanos a su comunidad o domicilio, al que podrán acudir de forma gratuita para realizar actividad física.

Eventos Masivos Magnos

Eventos de promoción y difusión programados de manera simultánea a nivel nacional, con la finalidad movilizar al mayor número población y de municipios del país, en el marco de fechas representativas a nivel mundial, sobre temas relacionados con la actividad física, así como concientizar a los mexicanos de los beneficios para el mejoramiento de la salud.

Eventos pre deportivos

Actividad de forma incluyente (hombres y mujeres) con reglas flexibles y adaptadas a la práctica de actividad física, generando una sana competencia de tono recreativo

Foros y Simposio

El objetivo primordial del evento es proporcionar un proceso de enseñanza, aprendizaje y evaluación a los coordinadores que pertenecen a la Línea de Acción de Activación Física, así como poder brindarles herramientas para que en sus entidades federativas puedan replicar los aprendizajes desarrollados y poder impartirlos con los promotores y promotores voluntarios que imparten la Línea de Acción en sus diferentes modalidades como son: Escolar, Laboral y Tu Zona.

Carreras recreativas.

Actividad física enfocada a la enseñanza de caminar, correr y trotar, finalizando en una prueba que constata en nivel de condición física del individuo.

Capacitaciones regionales.

Estandarización del modelo de actividad física, requisitos elementales que el coordinador debe de implementar en sus activaciones físicas.

Dotar de conocimientos fundamentales a los coordinadores estatales, con relación a las nuevas baterías y su debida aplicación en la actividad física de tipo laboral, escolar, y edad adulta.

Aprendizaje y aplicación de metodologías modernas y productivas, en la elaboración de un dictamen apropiado y con lenguaje enfocado en el seguimiento adecuado de cada talento detectado en dichas activaciones físicas.





Detección de Actividades Físicas Masivas.

Detección de individuos candidatos a desarrollarse como talento deportivo, con seguimiento institucional, regional y nacional en los diversos eventos planificados.

Creación de Perfil Individual de Aptitud Física, para el seguimiento individual de cada uno de los finalistas en las diferentes regiones de la República Mexicana.

Acercamiento con la población general y capacitación de guías de orientación adecuadas, para un mejor aprovechamiento de la actividad física con significado.

Competencias Estatales y Nacionales de Actividades Físicas

Podrán participar en los eventos programados durante el ejercicio fiscal vigente, todos los niños y niñas de la entidad y territorio nacional, en donde se explorará el potencial de sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, para poder orientarlos a la práctica de la actividad física regular, iniciación deportiva, pre deporte, deporte y ámbito competitivo, para que a futuro puedan representar a México en las justas deportivas de más alto nivel.

7. Supervisión

La supervisión de la operatividad de la Línea de Acción de Activación Física, está a cargo de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), por medio de la Dirección de Activación Física y Recreación; la supervisión en las Entidades Federativas a través de los Órganos de Cultura Física y Deporte, así como las alianzas que determine necesarias para dicha acción, es importante hacer del conocimiento de la CONADE el mecanismo de la supervisión para su validación, justificación y visto bueno. Cabe señalar que las visitas de supervisión se realizarán de acuerdo a la disponibilidad presupuestal.

8. Evaluación

La Subdirección de Cultura Física a través de la Dirección de Activación Física y Recreación, realizará un análisis con base en las supervisiones realizadas con el fin de monitorear el desempeño de la Línea de Acción en las Entidades Federativas participantes, en donde se tomará en consideración el cumplimiento en tiempo y forma de las metas establecidas y el cumplimiento de la comprobación de los recursos ministrados que deberá realizarse de acuerdo a la normatividad aplicable.

La evaluación cualitativa estará determinada por las visitas que esta CONADE hará para su control, así como por el seguimiento de la Línea de Acción a cada uno de los estados y/o Órganos de Cultura Física y Deporte involucrados. De igual manera se aplicarán encuestas de satisfacción a los usuarios.



9. Metas e Indicadores

9.1 Reporte de metas

- Las metas se deberán reportar de acuerdo a lo estipulado en el Anexo Técnico que forma parte del Instrumento Jurídico.
- Los datos estadísticos se deberán cargar en el Sistema (Sistema de Registro de la Línea de Acción de Activación Física), 5 días antes de concluido el mes.
- Se deberá remitir a la CONADE el reporte generado por el Sistema de Registro de la Línea de Acción de Activación Física debidamente validado con firma y sello, 5 días después de concluido el mes.

10. Presupuesto

Los recursos federales que se transfieren a los beneficiarios para la implementación de la Línea de Acción de Activación Física, son considerados subsidios, debiendo sujetarse a lo dispuesto por el artículo 75 de la Ley Federal de Presupuesto y Responsabilidad Hacendaria y demás disposiciones aplicables en la materia.

Los subsidios se otorgarán en términos de lo indicado en el instrumento jurídico que para tal efecto se suscriba. Los recursos otorgados no pierden su carácter federal al ser transferidos; éstos deberán depositarse en cuentas bancarias para el manejo exclusivo del recurso federal de la Línea de Acción de Activación Física, permitiendo con ello su identificación.

Los subsidios que se otorguen no deberán permanecer ociosos y sólo podrán ser utilizados para las actividades expresamente autorizadas en el convenio y su anexo técnico, y corresponden al presupuesto autorizado para cada ejercicio fiscal.

11. Normas Técnicas

11.1. Sistema de Capacitación

Está integrado por:

- Capacitación al Personal operativo de la Línea de Acción.
 - Capacitación Nacional y Regional.
 - Responsable de los Órganos de Cultura Física y Deporte a nivel nacional.
 - Coordinadores Estatales.
 - Promotores y voluntarios a nivel nacional.



11.2. Sistema de captura de datos estadísticos (metas y diagnóstico físico).

La captura de datos de las personas participantes (promotores, alumnos, escuelas), se deberá llevar a cabo en el Sistema de Registro de la Línea de Acción de Activación Física.

12. Transparencia

12.1 Promoción y Difusión

Los Órganos de Cultura Física y Deporte deberán promover y difundir la Línea de Acción de Activación Física, mediante medios masivos de comunicación, impresos y un sitio web diseñado para obtener la información de los resultados, así como a través de las Dependencias de la Administración Pública Federal, Estatal y Municipal y Sector Privado, que se encuentren incorporadas, con la finalidad de que la población en general conozca y se integre a la Línea de Activación Física.

13. Formatos

La Subdirección de Cultura Física a través de la Dirección de Activación Física y Recreación, pondrá a disposición a través del microsítio de la Línea de Acción de Activación Física disponible en la página oficial de la CONADE, los formatos en donde deberán enviarse los listados de los Coordinadores y Promotores propuestos, reporte de gastos, reporte de metas y memoria fotográfica, diagnóstico físico (hoja de recopilación de datos), a los Órganos de Cultura Física y Deporte, Organismos Afines y Asociaciones Deportivas Nacionales.

14. Glosario de Términos

Actividad Física.- Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto energético

Condición Física.- Es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación.

Deporte.- Actividad física, organizada y reglamentada, que tiene por finalidad preservar y mejorar la salud física y mental, el desarrollo social, ético e intelectual, con el logro de resultados en competiciones.

Educación Física.- Disciplina pedagógica, que busca la formación armónica e integral del ser humano a través del movimiento.

Ejercicio.- Variedad de Actividad Física planificada, estructurada y repetitiva con el objetivo de la mejora de uno o más componentes de la condición física.

ENT: Enfermedades No Transmisibles.

Flexibilidad: Es el rango de movimiento que tienen las articulaciones y la habilidad que tienen de moverse libremente.

Fuerza: Capacidad física que consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia.

Línea de Acción.- Conjunto de actividades específicas orientadas al cumplimiento del Programa Nacional de Cultura Física y Deporte vigente.

Lineamientos.- A los Lineamientos que establecen el procedimiento que deberán observar los organismos e instituciones públicas y privadas, para efectos de comprobar los recursos federales sujetos a las Reglas de Operación vigentes que reciben por parte de la CONADE, publicados en el DOF el 23 de abril de 2013.

Recreación.- Aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental.

Salud.- El estado del bienestar global, físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones y enfermedades.

