

**UNIVERSIDAD JUÁREZ DEL ESTADO DE  
DURANGO**

**ESCUELA DE LENGUAS**

**PLAN INTEGRAL PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**SEMESTRE “A y B” 2022**

**FOMENTO, PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN DE LA  
CULTURA FÍSICA Y DEPORTE**

**L.E.F. JUAN GERARDO RIVERA MARTÍNEZ  
COORDINADOR DEPORTIVO**

**UNIVERSIDAD JUÁREZ DEL ESTADO DURANGO**  
**ESCUELA DE LENGUAS**  
**PLAN INTEGRAL PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
**“COORDINACIÓN DEPORTIVA”**

**JUSTIFICACIÓN:**

La importancia y la presencia de la actividad física y el deporte en la población estudiantil Universitaria es una de las necesidades de carácter cultural de mayor trascendencia en los tiempos actuales para complementar su formación. Es por ello que la práctica de la actividad física y el deporte contribuyen al bienestar personal en los ámbitos físicos, psíquicos y emocional además de ayudar a las relaciones interpersonales mediante la integración, formación valores, hábitos saludables, disciplina y confianza en si mismo en quien los practica. Por estas razones la Escuela de Lenguas de la U.J.E.D. implementara en sus estudiantes, académicos y administrativos un Plan Integral para la Actividad Física y Deporte como parte de una formación complementaria en sus estudiantes.

**OBJETIVO:**

El presente “ **Plan de Trabajo**” tiene como objetivo proporcionar información acerca de las funciones y Actividades que se realizarán en esta propuesta por parte de la **Coordinación Deportiva de la Escuela de Lenguas perteneciente a la Universidad Juárez del Estado de Durango** y servir como guía para el cumplimiento de su responsabilidad como integrante de la difusión cultural y fomento deportivo de la **ELe U.J.E.D.** y dotarlo de un instrumento frente al cual pueda corroborar con frecuencia si cumple su encomienda o si debe hacer correcciones, adecuaciones y adaptaciones en su actuar durante su aplicación en esta contingencia Mundial.

**MISIÓN**

Promover y facilitar la práctica deportiva así como la actividad física de los estudiantes, académicos y administrativos adaptando está a la actual Pandemia por el COVID -19 tomando las medidas sanitarias pertinentes, contribuyendo de esta forma a desarrollar un estilo de vida saludable mediante una adecuada cultura física para alcanzar los objetivos de calidad de la Escuela de Lenguas de la U.J.E.D.

**ESTRATEGIA DE TRABAJO**

El desarrollo del presente trabajo trasciende más allá de la aplicación de determinados beneficios a deportistas, lo que realmente se pretende es formar e incentivar a los Universitarios de la ELe U.J.E.D. a practicar una disciplina deportiva y/o realizar actividad física como parte incluyente en su modalidad Virtual, semipresencial, manejo de grupos controlados, seguimiento de programas de activación física, deporte etcétera. Por consiguiente conservar una buena salud y por ende un mayor rendimiento académico y de esta manera se pueda alcanzar ese doble nivel de excelencia académica y deportivo que contribuyan a un mejor desarrollo socio-emocional contribuyendo a una mejor Formación Integral.

## **ÁMBITO DE APLICACIÓN**

Observando que no todos son deportistas de alto nivel en su paso por sus estudios universitarios además de no contar con un entorno socio económico favorable para poder compaginar su formación académica con el rendimiento deportivo que exige la alta competición, La Escuela de Lenguas a través de la Coordinación Deportiva se propone brindar apoyo en la medida de sus posibilidades mediante gestión, estrategias y programas de trabajo que permitan a nuestros alumnos y deportista desenvolverse como estudiantes y atletas de alto nivel así como la activación física partiendo de la base que para ser reconocido como deportistas de alto nivel en los diferentes procesos de selección (estatal, regional, nacional e internacional) a quienes por su trayectoria y resultados sobresalientes pongan en alto el nombre de la ELe U.J.E.D., pero que también exista apoyo y disposición de autoridades Escolares para que se vean favorecidos con los diferentes programas de ayuda a los deportistas y estudiantes en general. Por esta razón daremos paso a la Integración y conformación a los diferentes grupos deportivos representativos de la ELe U.J.E.D. tanto individuales como de conjunto, mediante la participación dinámica en las diferentes actividades deportivas de la Unidad de Aprendizaje (“Actividades de Formación Integral”) y actividades deportivas extracurriculares que les permitan mantener una buena salud y un excelente rendimiento académico.

## **FUNCIONES:**

- A.-** Promover en la comunidad estudiantil el ejercicio físico y la práctica generalizada de los deportes individuales y de conjunto, tanto de alumnos, personal docente y administrativo de la ELe U.J.E.D.
- B.** Fomentar de la práctica deportiva individual y colectiva de toda la Comunidad estudiantil en sus vertientes de ocio, tiempo libre, recreación, salud y formación deportiva.
- C.-** Brindar información y asesoría sobre desarrollo de actividad física, al personal docente de la unidad de aprendizaje “Actividades de Formación Integral” que lo solicite, para ponerlo en práctica con sus alumnos de los diferentes grupos.
- D.-** Gestionar y favorecer el acceso a instalaciones deportivas con el CEDDU U.J.E.D. y otras Instancias Deportivas para los alumnos que lo requieran y lo soliciten en cada disciplina, siendo prioritario a los equipos representativos y atletas de la ELe (Selecciones universitarias, estatales, nacionales e internacionales) para su proceso de entrenamiento deportivo.
- E.-** Tomar en cuenta la representación deportiva de la ELe para adjudicar y obtener los créditos sumatorios necesarios para la liberación del Servicio Social Universitario y sean considerados su desempeño deportivo en el área de Formación Integral.
- F.-** Promover un seguimiento del proceso Educativo a través del Departamento de Formación Integral de los deportistas y alumnos que entrenen con un programa establecido de alto rendimiento.
- G.-** Establecer mecanismos que faciliten e incentiven la continuidad de los Estudios de los Deportistas integrándolos con los programas deportivos y actividad física.
- H.-** Canalizar a los alumnos y deportistas que lo requieran con Técnicos Deportivos especializados de la U.J.E.D. y otras Instancias Deportivas para que complementen o favorezcan sus procesos de entrenamiento.
- I.-** Vinculación con Instancias públicas y privadas para el mejoramiento y desarrollo de nuestras actividades físicas y deportivas, así como con agrupaciones dedicadas al Deporte y bienestar social. (Gestiones, seguimiento, estrategias, instalaciones, logística, etc.)

**J.-** Dar a conocer los derechos y obligaciones de los alumnos Deportistas con la Institución, así como la fundamentación y reglamentación en la que habrá de basarse la organización del proceso deportivo (etapas Estatal, Regional y Nacional)

**K.-** Integrar la Actividad Física a la población Infantil y Juvenil de los diferentes cursos y programas de enseñanza de la Escuela de Lenguas sosteniendo una Transversalidad que sirva de apoyo y que contribuyan al desarrollo del aprendizaje académico.

**L-** La Coordinación Deportiva gestionara un stock de material deportivo básico a través de las Instancias Deportivas competentes para la práctica de los diferentes deportes el cual se estarán facilitando a los alumnos y alumnas en calidad de préstamo para el aprovechamiento del tiempo libre y programado a cambio de su credencial de estudiante así como la firma de un vale el cual responsabilizara a los alumnos del cuidado y manejo de este material.

## **ACTIVIDADES SEMESTRE “A” 2022**

### **ACTIVIDADES**

#### **SEMESTRE A**

**Primero.-** Durante el mes de febrero se realizara la promoción, invitación, conformación, detección e integración de los alumnos para los diferentes equipos y disciplinas deportivas mediante de los diferentes medios de comunicación, redes sociales, página oficial WhatsApp etcétera, así como de manera presencial a través de visitas programadas en las aulas en horario de clase del 14 al 25 de febrero.

Además se dará inicio a la gestión de instalaciones y espacios deportivos para la práctica de la actividad física y deporte según las necesidades y posibilidades de la Institución.

Deportes oficiales:

#### Deportes Individuales

Disciplinas deportivas

1. - Ajedrez
2. - Atletismo
3. - Box
4. - Ciclismo
5. - Karate do
6. - Tae Kwon Do
- 7.- Triatlón
- 8.- Natación
- 9.- entre otros

#### Deportes de Conjunto

Disciplinas deportivas

- 1.- Basquetbol
- 2.- Béisbol
- 3.- Futbol soccer
- 4.- Futbol rápido (Bardas)
- 5.- Voleibol de sala
- 6.- Voleibol de playa
- 7.- entre otros

**Segundo.-** Realización de la “Carrera - caminata por la salud” la cual se llevara a cabo el 12 marzo a las 8:00 horas con salida y meta en la entrada principal de la Institución en el Marco del 10 Décimo Aniversario de la Escuela de Lenguas con la finalidad de promover la salud, el deporte y una adecuada cultura física dirigido a Directivos, Académicos, trabajadores administrativos y estudiantes.

**Tercero.-** Encuentros de Activación Físicas con apoyo y dirección de personal CEDDU U.J.E.D. dirigido a alumnos, docentes, directivos, administrativos y demás personal de la Ele.

Fechas: 14 de marzo, 11 de abril y 16 de mayo de 7:00 a 8:00 horas.

**Cuarto.-**Torneo relámpago celebrando el Día del Estudiante en los deportes de futbol y voleibol en las ramas varonil y femenil.

Lugar y fecha: Canchas de usos múltiples de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte el día 21 de mayo de 9:00 a 13:00 horas.

Quinto: Primer Raly Deportivo Ele en las instalaciones del INMUDE el día 4 junio de las 8:00 a las 11:00 horas

## **ACTIVIDADES SEMESTRE “B” 2021**

**Primero.-** Inauguración de la Cancha Deportiva Multiusos en fecha por definir;

Orden del día - Bienvenida (maestro de ceremonias)

- Presentación de autoridades. (maestro de ceremonias)
- Honores, precedidos por una escolta y la presentación de la bandera.
- Palabra de Agradecimiento por parte de los alumnos de la ELe (un representante)
- Exposición de motivos (Directora )
- Palabras del invitado de honor ( Rector )
- Himno a la Universidad (estudiantes, docentes, administrativos, etc.)
- Cortar el listón inaugural (Autoridades )
- Agradecimiento y despedida de autoridades (maestro de ceremonias)

**Segundo.-** Primer torneo promocional en los deportes de conjunto con la finalidad de promover y preparar a nuestros deportistas y estudiantes rumbo a la Inter Universiada 2022

### **Convocatoria**

**Convocan a toda su comunidad Estudiantil y atendiendo a los protocolos desanidad, a su Primer Encuentro Deportivo Promocional y preparatorio bajo las siguientes bases:**

Forma tus equipos en las disciplinas de voleibol, basquetbol, y futbol sala.

**Lugar y Fechas:** Cancha Multiusos de la Facultad de la Ciencias de la cultura Física y Deporte.

- 27 de agosto voleibol Femenil 8:00 horas, Varonil 10:00 horas
- 17 de septiembre Basquetbol Femenil 8.00 horas, Varonil 10:00 horas
- 1 octubre Futbol Femenil 8.00 horas, Varonil 10:00 horas

Ceremonia inaugural: Se realizara el Viernes 26 de agosto en el Gimnasio de la Preparatoria Diurna a las 18:00horas.

**Ramas:** varonil y femenil

**Categoría:** Estudiantil

**Inscripciones:** A partir de la presente al correo aquaterra\_15@hotmail.com enviando el listado de sus Equipos los cuales debe llevar rama, deporte, nombre completo de los integrantes, semestre y matricula.

**Especificaciones por deporte:**

**Voleibol** - Equipos Mínimo de 8 jugadores y máximo de 12

- Cada equipo deberá presentar un balón oficial de voleibol de sala en buen estado.

**Basquetbol** – Equipos mínimo de 5 jugadores y máximo de 12

- Cada Equipo deberá de presentar un balón oficial de Basquetbol en buen estado.

**Futbol sala** - Equipos mínimo 5 jugadores y máximo 12

- Cada equipo debe presentar un balón oficial de Futbol en buen estado

Arbitraje: el costo será cubierto en su totalidad por los equipos en cada encuentro asignando el 50% a cada equipo.

**Tercero.-** Participación de los equipos y deportistas de la ELe en la Inter Universiada 2022 durante los meses de noviembre y diciembre en fechas por definir.

**NOTA IMPORTANTE**

La organización deportiva aquí expuesta pretende vincular de manera general en el ámbito de la formación complementaria de los estudiantes con las modificaciones y adecuaciones que hubiera pertinentes así como la integración de actividades por invitación o que por su carácter formativo favorezcan a nuestros estudiantes y comunidad de la ELe en el transcurso de su aplicación.

**L.E.F. JUAN GERARDO RIVERA MARTÍNEZ**  
**COORDINADOR DEPORTIVO**

