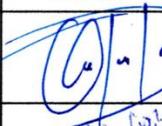
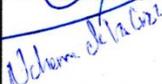


|   |                                       |                                      |                              |   |              |
|---|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---|--------------|
|  | <b>Dirección General</b>              | <b>Página: 1 de 5</b>                |                              |   |              |
|   |                                       | <b>Número: 2-COMUDE-002</b>          |                              | <b>Revisión: 0</b>  |              |
|   |                                       | <b>Emisor: Marco Antonio Vazquez</b> |                              |   |              |
|   |                                       | <b>APROBADO POR</b>                  |                              |   |              |
|   |                                       | <b>Depto.</b>                        | <b>Nombre</b>                | <b>Firma</b>  | <b>Fecha</b> |
| <b>TITULO: Participación en grupos de Activación Física.</b>                      | <b>Dirección General.</b>             |                                      | Luis Antonio Sánchez Guzmán. |  | 17-Sep-19    |
|   | <b>Jefatura de Activación Física.</b> |                                      | Nohemí de la Cruz Leonel.    |  | 17-Sep-19    |

## 1. OBJETIVO

Desarrollar el proceso para participar en los diversos grupos de Activación Física que existen en el municipio de Tlajomulco de Zúñiga y son gestionados y operados por el Consejo Municipal del Deporte.

## 2. ALCANCE

Este procedimiento tiene alcance en las siguientes Direcciones, Jefaturas y puestos:

- Dirección General del COMUDE.
- Jefatura de Activación Física.
- Instructores de Activación Física.

## 3. RESPONSABILIDADES

3.1 Dirección General del COMUDE: corresponde a la Dirección General la administración, conducción y la función ejecutiva del Consejo Municipal del Deporte, así como de coordinar y supervisar la ejecución de sus proyectos estratégicos de acuerdo a los que establezca el Plan Municipal de Desarrollo y Gobernanza, el Programa Municipal en materia de deportes y recreación, sujeto a su capacidad presupuestaria y a las disposiciones legales y normatividad aplicables.

3.2 Jefatura de Activación Física: tiene el objetivo de brindar actividades físicas aeróbicas y anaeróbicas para crear un hábito deportivo en las personas, que generen interés en los ciudadanos para evitar enfermedades crónicas degenerativas.

3.3 Instructores de Activación Física: responsables de apoyar en implementar los programas de trabajo de clases de activación física.

---

#### 4. REFERENCIAS.

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.
- Ley General de Cultura Física y Deporte
- Ley Estatal del Deporte y su reglamento.
- Plan Municipal de Desarrollo y Gobernanza.
- Reglamento de la Administración Pública del Municipio de Tlajomulco de Zúñiga, Jalisco.
- Reglamento del Consejo Municipal del Deporte Tlajomulco.
- Carta Responsiva
- Registro Mensual de Asistencia (base de datos en Excel).
- Ficha de Evaluación de Grupos de Activación Física.
- Registro Concentrado de Asistencia (base de datos en Excel).
- Registro Concentrado de Inscripciones (base de datos en Excel).

#### 5. DEFINICIONES

- COMUDE: Consejo Municipal del Deporte.
- Activación Física: Es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La activación física puede abarcar al ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.
- Modalidad de activación física: Tipos de actividades estructuradas que sirven para generar activación física.
- Ejercicios aeróbicos: Es el ejercicio físico que necesita un trabajo constante del sistema cardiovascular para absorber la mayor cantidad de oxígeno.
- Ejercicios anaeróbicos: Es el ejercicio físico que comprende actividades breves basadas en la fuerza.

#### 6. PROCEDIMIENTO

##### 6.1 Generalidades.

Las clases de activación física se imparten mediante ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, musicalizados y diseñados con base a la edad de los participantes, que son ofertados dentro de distintas sedes del municipio en unidades deportivas, centros y espacios recreativos, con el fin de generar promoción a la adherencia del ejercicio físico y hábitos de vida saludables.

##### 6.2 Convocatoria.

Para promocionar y dar a conocer las distintas actividades, clases o talleres de activación física el Consejo Municipal del Deporte contará con publicaciones a través de redes sociales y página web, en la cuales lanzará la información a la ciudadanía de las diversas modalidades, sedes y horarios donde se estarán impartiendo.

De igual manera se distribuirá información impresa, a través de medios que serán definidos pocas semanas antes del inicio de inscripciones, entre los cuales pueden ser lonas, tabloides y carteles publicitarios, donde se podrá encontrar la misma información que en medios electrónicos.

### **6.3 Inscripción de los participantes.**

Para poder participar en las clases antes mencionadas el usuario deberá presentarse donde se encuentre la disciplina de su preferencia u oficinas del COMUDE Tlajomulco y solicitar informes para el trámite de la inscripción.

También podrá marcar al número 32-83-44-00 extensión 3260 para pedir información complementaria a la distribuida por medios electrónicos o impresos.

Nota: Las clases inician de Febrero a Junio en el primer semestre, y de Agosto a Diciembre en el segundo semestre.

Para poder ser beneficiario de las actividades que oferta el Área de Activación Física el usuario debe proporcionar la siguiente documentación y requisitos;

Mayores de edad:

- Copia de identificación oficial con fotografía del beneficiario.
- 2 fotografías tamaño infantil.
- Llenar Carta Responsiva.

Menores de edad:

- Copia de CURP del beneficiario.
- Copia de identificación oficial con fotografía del padre o tutor del beneficiario.
- 2 fotografías tamaño infantil.
- Llenar Carta Responsiva.

El instructor de activación física deberá recabar la documentación solicitada al usuario y de esta manera realizar el trámite de inscripción, para efecto de una buena organización la documentación tendrá que ser centralizada en las oficinas del COMUDE Tlajomulco.

### **6.4 Operación y seguimiento de las clases de activación.**

#### **6.4.1 Temática de Clases.**

Las sedes, horarios y días en donde son impartidas las clases de activación física serán estipuladas por la jefatura de Activación Física bajo un análisis subjetivo de las zonas con mayor necesidad del proyecto evaluando un impacto positivo con una afluencia mayor a las 15 personas por sede.

Para verificar la concurrencia de los usuarios a las clases de activación física el área tendrá la obligación por medio de sus instructores de generar una lista de asistencia donde se registrarán datos de la cantidad de usuarios atendidos por mes, de esta manera si alguna de las sedes permanece por más de 2 meses con un número de usuarios inferior a las 15 personas serán canceladas, ubicando al instructor en una nueva sede que sea estipulada por el área.

El instructor deberá dirigirse en todo momento con respeto a los usuarios del servicio, así como de emitir recomendaciones para el óptimo desarrollo de la actividad física.

#### 6.4.2 Modalidades.

Existen diversas modalidades en el ámbito de la activación física, el tipo de modalidad impartido dentro de las sedes disponibles será definido por el área de activación física con base a un análisis de factores de las características de las instalaciones y el conocimiento de los instructores correspondientes, las modalidades disponibles se presentan a continuación:

- **Baile:** es un ejercicio físico el cual necesita implícitamente de la respiración para poder realizarse, se caracteriza por movimientos aeróbicos que se practican a niveles moderados de intensidad durante períodos de tiempo extensos, lo que hace mantener una frecuencia cardíaca más elevada.
- **Step:** es una actividad de ejercicio aeróbico intenso en la que se utiliza una plataforma “Step” de forma rectangular y de unos 10 a 15 cm de altura, de la que se sube y se baja al ritmo de la música. La complejidad de la coreografía dependerá del nivel de los alumnos.
- **Hula Hoop:** actividad que consiste en un aro que se hace girar alrededor de la cintura haciendo movimientos circulares con la cadera e intentando mantenerlo en el aire sin que caiga.
- **Ritmos Latinos:** se denominan ritmos latinos a la combinación de varios ritmos como el son, la salsa, la cumbia, bachata, samba, mambo, chá chá chá, rumba, conga y merengue.
- **Baquetas Fitness:** es un programa de movimientos y ejercicios con intención de entrenamiento cardiovascular combinado con entrenamiento de resistencia muscular, que utiliza un par de baquetas como accesorio que acompaña los movimientos.
- **Ejercicio Funcional:** es un entrenamiento personal muy efectivo, en el que se adaptan los ejercicios a las necesidades personales orientado a mejorar las funciones diarias y a aumentar la calidad de vida de quienes lo practican.

#### 6.5 Evaluación de las clases.

Con el objetivo de obtener información para el mejoramiento de las clases de Activación Física se realiza un proceso de evaluación a los beneficiarios del servicio para conocer su percepción del mismo y de factores que lo rodean como instalaciones y equipamiento.

Las evaluaciones serán realizadas 2 veces al año a través de una ficha de evaluación de grupos de activación física entregada por los instructores a los usuarios, dicha ficha será entregada de manera anónima para generar un panorama de confianza.

Las fechas definidas para realizar la evaluación serán determinadas por la jefa del área de Activación Física, para garantizar la participación de los beneficiarios será requisito indispensable mostrar el comprobante de esta participación para seguir obteniendo los beneficios del programa.

El análisis de esta evaluación se realiza por el área de Activación Física en un periodo no mayor a 30 días después de terminada la dinámica y se toman las medidas pertinentes para el mejoramiento de los aspectos encontrados gracias a esta.

## 7. HISTORIAL

| Revisión | Fecha     | Descripción del cambio  |
|----------|-----------|---|
| 0        | 17-Sep-19 | <p>Creación del procedimiento.</p> <p>En el formato de Carta Responsiva el código ISO no está presente, ya que a inicios de 2019 no se contaba con este y el tiraje existente se creó para cubrir la totalidad del año, a partir de 2020 se controlará con el código correspondiente.</p> <p>Las evaluaciones que se mencionan en este procedimiento comenzaran a aplicarse a finales de este 2019.</p> |