



**UNIVERSIDAD COLEGIO MAYOR DE CUNDINAMARCA**  
**DIVISIÓN MEDIO UNIVERSITARIO**

**Programa de recreación y deporte**

**Carlos Andrés Sánchez Riaño**

**Bogotá, 2020**

## **INTRODUCCIÓN**

### **1.OBJETIVO GENERAL**

### **2.OBJETIVO ESPECÍFICO**

### **3.SOBRE PROGRAMA**

I. HISTORIA

II. FUNDAMENTACIÓN

III. CONTEXTO

DIAGNÓSTICO

JUSTIFICACIÓN

### **4. MECANISMOS**

Protocolo de atención

Convenios

Capacitación

Asesorías

Buscar los acuerdos de ley y de política institucional

Reglamentación oficial de min educación

...

### **5. ESTRATEGIA PARA IMPLEMENTACIÓN**

#### **I. MATRIZ DE MARCO LÓGICO**

RECURSOS

LINEAS DE ACCION

CONVENIOS

INDICADORES MEDIBLES

OBJETIVOS PARA EVALUAR

RESULTADOS ESPERADOS

#### **II. BITÁCORA POR ACTIVIDAD**

### **6. RECOMENDACIONES**

### **7. ANEXO**

## INTRODUCCIÓN:

Con la realización de este programa se pretende implementar una estrategia de intervención que, desde el área de deportes, de la División de Medio Universitario, busque favorecer a la comunidad universitaria del Colegio Mayor de Cundinamarca, con la puesta en marcha de líneas de acción, que a partir de estrategias apunten a brindar apoyo en los diferentes procesos de formación, enseñanza e investigación con los que cuenta la universidad.

Es por esta razón que se definió la estrategia de intervención, a través de tres grandes líneas de acción enmarcadas dentro de la recreación y el deporte respectivamente, desde donde se pretende brindar la cobertura y el acompañamiento necesario y posible en el ámbito recreativo y deportivo, que son tan importantes en el bienestar de los estudiantes, docentes, trabajadores y administrativos de la universidad.

¿Pero, en qué consisten estos tres grandes proyectos?

Se puede decir que lo que aquí se estableció; son tres frentes diferentes de intervención, en los que la comunidad universitaria del Colegio Mayor de Cundinamarca podrá participar y verse beneficiado según sus intereses y preferencias.

**Proyecto de aprovechamiento del tiempo libre:** promueve todo lo relacionado con el ámbito lúdico y recreativo, planteando principalmente cinco estrategias de intervención, 1. Sede vacacional plenosol, con el préstamo y gestión de su sede. 2. Torneos Unicolmayor, que promueven la sana competencia e integración entre comunidades. 3. Actividades (**estrategias**) y jornadas recreativas, como caminatas ecológicas y ciclopaseos 4. rincón lúdico: préstamo material deportivo y lúdico. 5. Centro de acondicionamiento físico.

**Proyecto de deporte formativo:** Contempla lo concerniente a la enseñanza y perfeccionamiento técnico en las distintas disciplinas deportivas que ofrece la División de Medio Universitario a través del programa de deportes, con los sub proyectos de cursos complementarios y grupos de representación para estudiantes funcionarios, en modalidad individual y colectiva.

**Proyecto de deporte competitivo y alto rendimiento:** Como su nombre lo indica, centra su operatividad en los grupos de representación institucional tanto de estudiantes como de funcionarios, que se desempeñan en distintos torneos y campeonatos a nivel local y nacional como, SUE, CERROS, ASCUN y JUSTAS NACIONALES, entre otros.

Finalmente, como uno de los logros profesionales al proyectar este programa, se quiere establecer un precedente en cómo se concibe el deporte universitario y su función como aporte dentro del proceso de formación integral de los estudiantes de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.

## 1.OBJETIVO GENERAL

Contribuir a la formación integral y al establecimiento de hábitos de vida saludable, a través de la práctica deportiva y la oferta de alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre, contribuyendo al fortalecimiento de la permanencia y graduación estudiantil, así como al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad Unicolmayorista.

## **2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

**2.1:** Desarrollar actividades lúdico recreativas y físicas, que incentiven al aprovechamiento del tiempo libre y la práctica del deporte a nivel interno, en aras de contribuir a la formación integral, al bienestar, la permanencia y graduación estudiantil.

**2.2:** Garantizar la preparación deportiva y la participación grupal e individual en torneos universitarios externos de carácter local y nacional, velando por el buen desempeño deportivo y la buena representación institucional.

**2.3:** Propiciar la formación integral y deportiva del estudiante, a través de la permanencia en grupos de representación institucional y cursos complementarios, ofreciendo un seguimiento y acompañamiento constante, por parte de los docentes directores de grupo.

**2.4:** Gestionar convenios y alianzas con distintas instituciones de carácter deportivo y recreativo, brindando más y mejores servicios para la comunidad universitaria, dentro y fuera de sus instalaciones.

**2.5:** Dar uso a la sede Plenosol para la realización de actividades que fortalezcan las relaciones interpersonales y ofrezcan alternativas para la integración y el aprovechamiento del tiempo libre de la comunidad universitaria.

**2.6:** Promover hábitos de vida saludable a través del fomento de la actividad física, el deporte y el uso del tiempo libre.

## **3.SOBRE PROGRAMA**

### **I. HISTORIA**

El área de recreación y deportes de la División Medio Universitario de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, se ha caracterizado por el fomento de la práctica de deporte y actividades de esparcimiento a lo largo de su historia, con la realización y participación en torneos y actividades tanto internas como externas de carácter local y nacional, no solo a nivel estudiantil con los torneos interuniversitarios, como Cerros, ASCUN y SUE, sino también nivel de sus funcionarios, que año a año cuentan con la realización de las justas deportivas nacionales.

A nivel interno se ha destacado entre otras instituciones públicas, por contar con distintos cursos de formación complementaria, tanto en deportes de conjunto como individuales, lo que ha permitido a generaciones desempeñarse y desarrollar su habilidad en deportes como el baloncesto, microfútbol, voleibol, ajedrez y tenis de mesa, solo por mencionar algunos.

Cabe resaltar, que no cuenta o se desconoce la existencia de un archivo que refleje el alcance de los servicios y actividades que se han venido realizando desde entonces, como contribución a la formación integral y el bienestar de los estudiantes, docentes y personal administrativo.

Sin embargo, si se cuenta con parámetros consignados en el reglamento de la División Medio Universitario, (acuerdo 003 de 1995) que han servido como guías y linderos para el actuar y proceder dentro de lo que a recreación y deportes se refiere, dando como resultado las diferentes distinciones deportivas obtenidas gracias a la disciplina y dedicación de los deportistas, que se han formado y han hecho historia, gracias al apoyo y garantías para representar y enaltecer el nombre de la institución.

Finalmente, a partir del Acuerdo 011 de 2020 de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca se establece el eje de Fomento de la actividad física, el deporte y la recreación con tres líneas de

acción: Formativa, Competitiva y Recreativa, eje que sustenta el propósito del presente programa.

## II. FUNDAMENTACIÓN

El presente programa se fundamenta en las leyes y acuerdos que a continuación se mencionan.

Ley 30 de diciembre de 1992 por el cual se organiza el servicio público de la Educación Superior. “CAPÍTULO III Del bienestar universitario. Artículo 118. Cada institución de Educación Superior destinará por lo menos el dos por ciento (2%) de su presupuesto de funcionamiento para atender adecuadamente su propio bienestar universitario. Artículo 119. Las instituciones de Educación Superior garantizarán campos y escenarios deportivos, con el propósito de facilitar el desarrollo de estas actividades en forma permanente”.

“Ley 181 de 1995 por la 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. Capítulo II principios fundamentales: Artículo 4, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Artículo 5, la recreación es un proceso de acción participativa y dinámica. Que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad. Artículo 6, es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación”.

Acuerdo 011 de 2020 de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca por el cual se aprueba la política y modelo de bienestar institucional, se establecen siete ejes de Bienestar, dentro de los que se incluye el eje de Fomento de la actividad física, el deporte y la recreación propendiendo por el desarrollo humano integral y contribuyendo a la calidad de vida de la comunidad universitaria, así como, al fortalecimiento de la permanencia y graduación estudiantil.

Adicionalmente, el presente programa se rige bajo los principios consagrados en Política de Bienestar Institucional, a saber:

- a) **Universalidad.** Los lineamientos de la política deben garantizar el bienestar para toda la comunidad universitaria.
- b) **Inclusión.** El bienestar se fundamenta en la inclusión de todos sus actores: estudiantes, docentes y administrativos; a partir de la equidad, la diversidad, la pluralidad y la diferencia
- c) **Formación Integral.** El bienestar contribuye al desarrollo integral del ser humano, armonizando las diferentes dimensiones en el contexto de la vida universitaria y su proyección a la sociedad manteniendo la individualidad como ser y a la construcción y cohesión del tejido social.
- d) **Buen trato.** El buen trato en las relaciones entre las personas que conforman la comunidad universitaria, la aceptación de la diferencia y el respeto de la misma, son fundamentos de la comunicación e interacción en la universidad
- e) **Equidad.** Las estrategias de bienestar estarán encaminadas a atender a la comunidad educativa con particular atención a aquellos que son vulnerables o presentan condiciones particulares que no han permitido el goce efectivo de sus derechos, por pertenecer a poblaciones vulnerables o con condiciones especiales, en concordancia con la Política de Inclusión Institucional.
- f) **Transversalidad.** Los lineamientos se basan en el reconocimiento del bienestar como un factor estratégico para el cumplimiento de los objetivos misionales que se articula e incorpora en los distintos procesos y prácticas institucionales.

- g) **Pertinencia.** Las estrategias de bienestar deben estar orientadas por las características particulares de la comunidad universitaria, relacionadas como su contexto, necesidades e intereses propios de la población.
- h) **Corresponsabilidad.** El desarrollo de las estrategias de bienestar deberá ser el resultado de una construcción colectiva y por tanto serán responsabilidad de todos los actores de la institución.
- i) **Flexibilidad.** Las estrategias de bienestar deberán adaptarse para responder a la diversidad cultural y social, de los miembros de la comunidad universitaria, teniendo en cuenta que las realidades humanas son dinámicas y por lo tanto, los lineamientos deben ser susceptibles de revisión, modificación y permanente actualización.

### III. CONTEXTO

Con la implementación y desarrollo de este programa de recreación y deporte, se busca no solo beneficiar a los estudiantes de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, quienes se benefician inicialmente del mayor número de actividades tanto deportivas como recreativas, a través de los diferentes torneos externo e internos y las jornadas recreativas realizadas en fechas conmemorativas, sino también los docentes, trabajadores y administrativos de la universidad que practican de forma activa un deporte específico y que están inmersos en cada una de las estrategias que desarrollaran las líneas de acción que contempla el programa de recreación y tiempo libre.

#### DIAGNÓSTICO

Tomando como referencia los resultados consultados en el informe sobre la encuesta de bienestar 2019, en donde se conoció que para el año 2019 tan solo hubo 1,6 % de participación, frente a 3,6 % de abstención y una aprobación del 7,4% frente a la pertinencia de las actividades de bienestar, se quiso hacer un contraste con los algunos de los resultados obtenidos, basado en boletines estadísticos que se encantaron en la página virtual del SUE Sistema Universitario Estatal, en donde se encontró que la participación del año inmediatamente anterior, 2019, corresponde a un total de 161 estudiantes participantes en el torneo deportivo realizado para esa vigencia, con un total de 89 hombres y 72 dos mujeres, tanto en deportes de conjunto como individual, se puede concluir que la participación y percepción del área de deportes para esa vigencia no fue muy alta y podríamos calificarla como aceptable. Sin embargo, a su vez se consultó el consolidado de docentes, trabajadores y funcionarios de la universidad inscritas a justas nacionales para la anualidad 2020, arrojando un total de 83 inscritos, tanto para deportes de conjunto como individuales, quienes por temas relacionados con las restricciones de la actual crisis de salud ocasionadas por el COVID – 19, terminarán realizando su participación a través de la virtualidad para el mes de noviembre 2020. Adicionalmente, se consultó el total de las actividades realizadas por la División Medio Universitario durante la vigencia 2020 a través de la virtualidad, hasta el mes de septiembre de 2020, en donde se evidenció una notable participación tanto de estudiantes como de administrativos, con un promedio de 20 personas por actividad, se puede definir como buena la participación y percepción del programa de deportes hasta la fecha, en las actividades referentes a la recreación y el deporte, lo que permite afirmar que es posible realizar intervención para favorecer la estadía, la creación de hábitos saludables y el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes y trabajadores del plantel educativo, como estrategia para evitar la deserción estudiantil y contribuir al bienestar físico y mental, la permanencia y graduación estudiantil, respectivamente.



Inscritos Justa Nacionales 2020

No.	DEPORTE	MODALIDAD	NOMBRES COMPLETOS
1	Ajedrez	Masculino	Juan José
2	Ajedrez	Femenino	Yolanda Andrea
3	Ajedrez	Masculino	Justo Abercio
4	Ajedrez	Masculino	Glenmy Rene
5	Atletismo	Femenino	Marisol
6	Atletismo	Femenino	Luz Stella
7	Atletismo	Masculino	Juan Guillermo
8	Atletismo	Masculino	Pedro Pablo
9	Atletismo	Masculino	May Alexander
10	Baloncesto	Femenino	Jenny
11	Baloncesto	Masculino	Juan Manuel
12	Baloncesto	Femenino	María Cristina
13	Baloncesto	Femenino	Angélica
14	Baloncesto	Femenino	Maritza
15	Baloncesto	Femenino	Rosa Celmira
16	Baloncesto	Femenino	Luisa Fernanda
17	Baloncesto	Femenino	Ivone
18	Baloncesto	Masculino	Francisco Isnardo
19	Baloncesto	Femenino	Blanca Janeth
20	Baloncesto	Femenino	Leidy Michell
21	Baloncesto	Femenino	Viviana Lucía
22	Billar	Masculino	Oscar Orlando
23	Billar	Masculino	William David
24	Bolos	Femenino	Betty
25	Bolos	Masculino	Cesar
26	Bolos	Femenino	Dora
27	Bolos	Masculino	Fabio
28	Bolos	Masculino	Francisco Javier
29	Bolos	Masculino	Germán Ignacio
30	Bolos	Femenino	Olga Lucia
31	Bolos	Femenino	Angela Claudia
32	Bolos	Masculino	Alfredo
33	Bolos	Masculino	Germán Orlando
34	Delegada	Femenino	Luisa Piedad
35	Delegada	Femenino	Natalia Carolina
36	Entrenador	Femenino	Jennifer Magdalena
37	Minitejo	Femenino	Gloria Isabel
38	Minitejo	Femenino	Olga Lucía
39	Minitejo	Femenino	Inés
40	Minitejo	Femenino	Erika
41	Minitejo	Femenino	Amalia De los Angeles
42	Minitejo	Femenino	Diana Marcela
43	Minitejo	Femenino	Martha Rocio
44	Sapo	Femenino	Sandra Patricia
45	Sapo	Femenino	Jennifer
46	Sapo	Femenino	Jéssica Johana
47	Sapo	Masculino	Edgar Salatiel
48	Sapo	Masculino	Nancy
49	Sapo	Femenino	Dora Judith

56	Sapo	Masculino	William
57	Sapo	Masculino	Julio Cesar
58	Sapo	Masculino	Hernán Felipe
59	Sapo	Masculino	Everth José
60	Sapo	Masculino	Julián David
61	Sapo	Femenino	Sirley Esmeralda
62	Sapo	Femenino	Yuli Andrea
63	Sapo	Masculino	Carlos Julian
64	Sapo	Femenino	Flor Alcira
65	Sapo	Femenino	Edna Lucia
66	Sapo	Masculino	Mauricio Humberto
67	Sapo	Femenino	Claudia Patricia
68	Sapo	Femenino	Gloria Patricia
69	Sapo	Masculino	Domingo
70	Tejo	Masculino	Felix Roberto
71	Tejo	Masculino	Yezid Octavio
72	Tejo	Masculino	Miguel Edgar
73	Tejo	Masculino	Miguel Antonio
74	Tejo	Masculino	José Julian
75	Tejo	Masculino	Manuel Francisco
76	Tenis de Campo	Masculino	Yonathan Yesid
77	Tenis de Mesa	Masculino	Cesar Santiago
78	Tenis de Mesa	Masculino	Manuel Darío
79	Tenis de Mesa	Masculino	Gabriel Guiovanni
80	Tenis de Mesa	Masculino	Rubén Darío
81	Tenis de Mesa	Masculino	Elias
82	Tenis de Mesa	Femenino	Martha Cecilia
83	Tenis de Mesa	Femenino	Gloria Lucia

**Cuadro 2. Número de participantes inscritos a justas deportivas nacionales 2020.**

FECHA	NÚMERO DE ACTIVIDADES REALIZADAS	CATEGORIZACIÓN
JUNIO 2020	3	ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA, TORNEO DE PARCHIS Y TENIS DE MESA VIRTUAL
JULIO 2020	1	CLASE VIRTUAL DE CAPOEIRA
AGOSTO 2020	1	CLASE VIRTUAL DE CAPOEIRA
SEPTIMBRE	2	CARRERA VIRTUAL LAFALLETE, TORNEO FITNESS INTERINSTITUCIONAL

**Cuadro 3. Número de actividades virtuales realizadas desde el programa de recreación y deportes durante lo corrido del 2020. (septiembre)**

## **JUSTIFICACIÓN**

Dada la incidencia de la práctica de actividad física y recreativa en la vida de los seres humanos, como factor determinante en los estilos de vida saludable, las instituciones responsables de la formación académica y profesional de las personas, han buscado estrategias que garanticen y faciliten el acceso a la participación de este tipo de actividades que favorecen distintos procesos en la cotidianidad. Entre ellos el de trabajo y aprendizaje, siendo esta última, la razón fundamental de la existencia de las instituciones de educación superior.

Por tal motivo, el presente documento evidencia la necesidad de garantizar las actividades deportivas y recreativas, además de los beneficios a los que la comunidad universitaria tiene posibilidad de acceder, siendo miembro activo del proceso y sin importar su rol dentro del mismo.

En este sentido, se profundizará en la importancia de los procesos que adelanta el programa de Fomento de la actividad física, el deporte y la recreación de la División de Medio Universitario, como estrategia de bienestar y permanencia estudiantil, a través de actividades de índole formativo, competitivo y recreativo, a nivel interno y externo.

También ofrecerá una mirada a los agentes que han incidido de manera positiva, principalmente en el logro personal como estudiante, al mostrar estadísticas de permanencia y compromiso académico durante los periodos de participación; y como funcionario al demostrar que se logran generar vínculos de identificación y satisfacción, por pertenecer activamente en grupos de representación institucional, respectivamente.

## **4 MECANISMOS**

### **PROTOCOLO PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES**

**Objetivo:** promover la práctica de actividad física y deportiva a través de la realización de distintas actividades, como la realización de torneos deportivos internos y las franjas recreativas, dirigidas a toda la comunidad universitaria del Colegio Mayor de Cundinamarca, además de la participación en torneos y actividades externas, con el fin de fomentar el deporte y la actividad física como estrategia de bienestar físico y mental.

**Alcance:** Este protocolo inicia con la programación de las actividades tanto deportivas, como recreativas y finaliza con la evaluación que permita conocer el impacto de la actividad en el logro de los objetivos del programa.

### **Documentos de referencia**

#### **Internos:**

Acuerdo número 011 de 2020 por el cual se aprueba la política y Modelo de Bienestar Institucional de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca

### **Externos:**

Ley 30 de 1993 para la Educación Superior, establece que “las instituciones de Educación Superior deben adelantar programas de bienestar entendidos como el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psicoafectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo”.

Ley 181 de 1995, ley general del deporte. “Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física. Y se crea el sistema nacional del deporte”.

### **Condiciones generales:**

1. Se deberá contar con la disponibilidad presupuestal para la realización de cada una de las actividades planteadas.
2. El calendario de actividades propuestas a desarrollar será anual, dividido por semestre y contará con el acompañamiento del docente entrenador por disciplina deportiva, para efectos de mayor organización y acompañamiento a cada actividad.
3. El carné institucional será documento indispensable para validar la inscripción a cada una de las actividades en las que se desee participar.
4. Para el caso de la participación de egresados en las actividades propuestas, se requiere, previamente a la inscripción, su afiliación a una Entidad Promotora de Salud (EPS).
5. Se establecerá con el área de salud, la estrategia de tamizaje para garantizar la valoración física de los participantes, previo a la realización de las actividades que así lo requieran a criterio del organizador.
6. Respecto a la inscripción a actividades, se acordarán fechas y requisitos, previamente socializados con los comités y delegados para cada actividad. Las personas que deseen participar de dichas actividades tendrán en cuenta los términos y condiciones para la inscripción y participación en estos eventos, se encontrarán sujetas a disponibilidad de recursos con los que cuente la institución.

## **5. ESTRATEGIA PARA IMPLEMENTACIÓN**

### **LÍNEAS DE ACCIÓN**

1. **Recreación y aprovechamiento del tiempo libre:** promueve todo lo relacionado con el ámbito lúdico y recreativo, aprovechamiento de espacios y elementos destinados para el sano esparcimiento y el disfrute pleno del ocio, planteando principalmente cinco estrategias de intervención,

#### **estrategias**

1. Sede vacacional plenosol, a través del préstamo y gestión de la sede vacacional en Ricaurte Cundinamarca, en donde estudiantes, docentes y administrativos, podrán disfrutar de todos los servicios con que allí se cuentan.
2. Torneos Unicolmayor, son eventos semestrales, que promueven la sana competencia e integración de la comunidad universitaria, a través de la práctica de deporte individual y colectivo, en donde principalmente se promueve el bienestar físico y mental.

3. Actividades y jornadas recreativas, como caminatas ecológicas y ciclopaseos, que en convenio con el IDR y las demás instituciones adscritas al Sistema Universitario Estatal SUE, buscan descentralizar y fomentar diversas formas de esparcimiento y bienestar.
  4. Rincón lúdico, hace referencia a los espacios adecuados para el compartir y la interacción, apoyado con el préstamo de material lúdico, que motiva la estadía y participación en los espacios de bienestar.
  5. Centro de acondicionamiento físico, es quizá el espacio de mayor participación y asistencia por parte de toda la comunidad universitaria, ya que se cuenta con horarios adecuados y el acompañamiento constante de profesionales en actividad física, que hacen provechosa la estadía en este espacio de salud y bienestar.
2. **Deporte formativo:** Contempla lo concerniente a la enseñanza y perfeccionamiento técnico en las distintas disciplinas deportivas que ofrece la División de Medio Universitario a través del programa de deportes, con los cursos complementarios y grupos de representación para estudiantes funcionarios, en modalidad individual y colectiva.

### **Estrategias**

- 1 Curso complementario en actividad física, abierto a toda la comunidad universitaria, que cuenta con un acompañamiento constante y personalizado, para garantizar el cumplimiento de los objetivos físicos personales.
- 2 Grupos de representación institucional, además de ser un apoyo económico para los estudiantes inscritos y activos del programa, permite mejorar las habilidades técnicas y físicas propias de una disciplina deportiva, creando hábitos y estilos de vida saludables asociados a la práctica de deporte.
3. **Deporte competitivo y alto rendimiento:** Como su nombre lo indica, centra su operatividad en los grupos de representación institucional tanto de estudiantes como de funcionarios, que se desempeñan en distintos torneos y campeonatos a nivel local y nacional como, SUE, CERROS, ASCUN y JUSTAS NACIONALES, entre otros.

### **Estrategias**

- 1 Potencializar la participación de los grupos de representación institucional, gestionando su participación en los mejores torneos interuniversitarios que le permitirán al deportista entregar el máximo de sus capacidades en representación de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.
2. Fomento de la participación como representantes de la universidad, a aquellos estudiantes que se caracterizan por su trayectoria deportiva en el alto rendimiento y que, con su participación, coadyuvaron al logro deportivo de la universidad en los diferentes torneos en que se participa.

### **Información específica:**

<b>BITÁCORA POR ACTIVIDAD</b>	
<b>ACTIVIDAD:</b>	
<b>FECHA</b>	
<b>OBJETIVOS</b>	
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	
<b>PLANEACIÓN</b>	
<b>CONCLUSIONES</b>	
<b>RECOMENDACIÓN</b>	
<b>FOTOS</b>	

***Cuadro 3. Propuesta de bitácora por actividad que permitirá llevar a cabo el registro detallado por actividades realizadas desde el programa de recreación y deportes.***

#### **CONVENIOS**

Actualmente se desarrollan dos convenios con dos instituciones diferentes, con CAFAM se busca garantizar la realización de las actividades recreativas durante las vacaciones de mitad de año de los hijos de los funcionarios de la universidad, y con la ASOCIACIÓN DEPORTIVA NACIONAL se busca garantizar la participación de estudiantes de grupos de representación en torneos deportivos inter universitarios y el uso de espacios deportivos inexistentes en la universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.

En el marco del programa se adelantarán las acciones necesarias para suscribir convenios con instituciones de orden público y/o privado, a fin de facilitar el desarrollo de actividades encaminadas al bienestar institucional.

#### **INDICADORES MEDIBLES**

- ✓ Incluir a más estudiantes en los grupos de representación institucional, acrecentando el número de beneficiarios tanto grupal como individual.
- ✓ Generar una cultura de bienestar, a través de la recreación, el deporte y la actividad física, en pro de la formación integral de los educandos.
- ✓ Identificar y fortalecer las actividades que contribuyen a la permanencia estudiantil con el aprovechamiento del tiempo libre y el establecimiento de hábitos y estilos de vida saludable.

## RESULTADOS ESPERADOS

Vincular a nuevos miembros de la comunidad universitaria a los programas definidos desde el área de deportes, a través de nuevas y mejores actividades, tanto deportivas como recreativas.

Obtener reconocimientos deportivos para la universidad, a través de la distinción favorable de sus grupos de representación dentro de los torneos y competencias en las que se participa.

Favorecer los índices de permanencia y graduación estudiantil, apoyando la gestión de la División de Medio Universitario con el desarrollo de sus actividades transversales desde los demás programas de la División.

Continuar garantizando a los estudiantes pertenecientes a grupos de representación, sus derechos a los apoyos económicos, tanto para matrícula como para derechos de grado, propendiendo su permanencia dentro de la academia.

Establecer una serie de actividades propias del programa, de manera que se puedan realizar en vigencias futuras como parte del calendario académico institucional.

## 6. MATRIZ DE MARCO LÓGICO

<b>PROGRAMA DEPORTE Y USO DEL TIEMPO LIBRE</b>			
<b>Objetivo General</b>	Contribuir a la formación integral y al establecimiento de hábitos de vida saludable, a través de la práctica deportiva y la oferta de alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre, contribuyendo al fortalecimiento de la permanencia y graduación estudiantil, así como al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad Unicolmayorista.		
<b>Objetivos Específicos</b>	Desarrollar actividades lúdico recreativas y físicas, que incentiven al aprovechamiento del tiempo libre y la práctica del deporte a nivel interno, en aras de contribuir a la formación integral, al bienestar, la permanencia y	Dar uso a la sede Plenosol para la realización de actividades que fortalezcan las relaciones interpersonales y ofrezcan alternativas para la integración y el aprovechamiento del tiempo libre de la	Promover hábitos de vida saludable a través del fomento de la actividad física, el deporte y el uso del tiempo libre.

	graduación estudiantil.	comunidad universitaria.	
<b>Estrategias</b>	Realización de torneos deportivos internos y externos	Realización de actividades recreativas dentro y fuera de la institución	Gestión de más y mejores convenios interinstitucionales que beneficien a más personal de la comunidad universitaria
<b>Indicadores medibles según PDI 2020 – 2025</b>	Nombre indicador:	Indicador: N° de estudiantes participantes por programa académico en el programa / N° de cupos de participación asignados por programa) *100	
<b>actividad</b>	<b>Fechas</b>	<b>Recursos necesarios</b>	<b>Presupuesto</b>
<b>BIENESTAR LABORAL</b>			
Justas deportivas nacionales	febrero 1 - diciembre 18	Recurso humano calificado, material lúdico deportivo, escenarios deportivos.	\$ 89'000.000
Entrenamientos grupos de representación institucional.	febrero 1 - diciembre 18	Recurso humano calificado, material lúdico deportivo, escenarios deportivos.	\$3'000.000
participación eventos interinstitucionales	febrero 1 - diciembre 18	Recurso humano calificado, material lúdico deportivo, escenarios deportivos.	\$3'500.0000
Realización torneo Sistema Universitario Estatal SUE Trabajadores	febrero 1 - diciembre 18	Recurso humano calificado, material lúdico deportivo, escenarios deportivos.	\$6'000.000
<b>TOTAL</b>			<b>\$101'500.000</b>
<b>BIENESTAR ESTUDIANTIL</b>			
Juzgamiento Torneos internos unicolmayor, deportes	febrero 1 - diciembre 18	Recurso humano calificado, material lúdico deportivo,	\$ 8'000.000

individuales y conjunto.		escenarios deportivos.	
Entrenamientos grupos de representación institucional.	febrero 1 - diciembre 18	Recurso humano calificado, material lúdico deportivo, escenarios deportivos.	\$6'000.000
Salidas de integración Pleno sol	febrero 1 - diciembre 18	Recurso humano calificado.	\$60'000.0000
Contratación servicio salvavidas pleno sol	febrero 1 - diciembre 18	Recurso humano calificado.	\$15'000.000
Dotación elementos deportivos	febrero 1 - diciembre 18	Recurso humano calificado, escenarios deportivos.	\$12'000.000
Servicio mantenimiento maquinas y Dotación elementos centro de acondicionamiento deportivo	febrero 1 - diciembre 18	Recurso humano calificado, material lúdico deportivo, escenario deportivo.	\$10'000.000
Mantenimiento escenario deportivo polideportivo	febrero 1 - diciembre 18	Recurso humano calificado.	\$6'000.000
Inscripcion torneos interuniversitarios	febrero 1 - diciembre 18	Recurso humano calificado, escenarios deportivos.	\$15'000.000
Realización del Torneo Sistema Universitario Estatal.	febrero 1 - diciembre 18	Recurso humano calificado, material lúdico deportivo, escenarios deportivos.	\$8'000.000
Premiación torneos internos unicolmayor, SUE y actividades programa de	febrero 1 - diciembre 18	Recurso humano calificado, material lúdico deportivo.	\$8'000.000

deportes División Medio Universitario			
Inscripción a actividades recreativas y deportivas externas, caminatas, carreras, paradas, festivales etc.	febrero 1 - diciembre 18	Recurso humano calificado, material lúdico deportivo, escenarios deportivos.	\$6'000.000
Contratación de servicios especializados para actividades alternativas de bienestar como Yoga terapéutico, clases capoeira, Tai Chi, etc.	febrero 1 - diciembre 18	Recurso humano calificado, material lúdico deportivo, escenarios deportivos.	\$4'000.000
TOTAL			\$ 158'000.000

**Cuadro 4. Matriz referente al contenido del programa.**

## 7. RECOMENDACIONES

Dentro de las principales recomendaciones para la implementación y puesta en marcha del presente programa de recreación y deporte, y basado en el conocimiento adquirido durante este primer año de trabajo como gestor de recreación y deportes de la División Medio Universitario, se resalta la importancia de la evidencia escrita y fotográfica, como principal herramienta de seguimiento y contexto a la hora de retomar un programa de este tipo, adicionalmente considero importante realizar la socialización de los objetivos que contiene este programa, con lo docentes encargados de los grupos de representación institucional, quienes juega un papel protagónico en el éxito y realización del ideal del presente programa, por los demás, realizar los ajustes que se consideren necesarios, teniendo como prioridad el fortalecimiento de los grupos de representación y cursos complementarios existentes, apuntando a generar más y mejores espacios de bienestar, que propendan la estadía y participación de la comunidad universitaria en el desarrollo de las estrategias aquí plasmadas, con el fin único de favorecer la permanencia y graduación de nuestros estudiantes.

## 8. ANEXOS