



**INSTITUTO DE ESTUDIOS
SUPERIORES DE LA CIUDAD DE
MÉXICO “ROSARIO CASTELLANOS”**

**LINEAMIENTOS PARA LA
PARTICIPACIÓN EN PROGRAMAS DE
ENTRENAMIENTO Y PRÁCTICAS
DEPORTIVAS**

MAYO, 2022



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI



INSTITUTO ROSARIO
CASTELLANOS



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI



INSTITUTO ROSARIO
CASTELLANOS

LINEAMIENTOS PARA LA PARTICIPACIÓN EN PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO Y PRÁCTICAS DEPORTIVAS DEL INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE LA CIUDAD DE MÉXICO “ROSARIO CASTELLANOS”

MAYO, 2022



CONTENIDO

CAPÍTULO I. DISPOSICIONES DIRECTIVAS	4
CAPÍTULO II. DE LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO Y PRÁCTICAS DEPORTIVAS	5
CAPÍTULO III. DEL SERVICIO	7
Sección I. De la Inscipción	8
Sección II. De las Sesiones de los Pogramas de Entrenamiento y Pácticas Deportivas	9
CAPÍTULO IV. DE LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES	11
Sección I. De los Solicitantes o Usuarios	11
Sección II. Del Programa de Universidad Saludable	12
Sección III. Del Entrenador Deportivo	13
TRANSITORIOS.....	14



LINEAMIENTOS PARA LA PARTICIPACIÓN EN PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO Y PRÁCTICAS DEPORTIVAS DEL INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE LA CIUDAD DE MÉXICO “ROSARIO CASTELLANOS”

CAPÍTULO I DISPOSICIONES DIRECTIVAS

Artículo 1.

Las disposiciones contenidas en los presentes lineamientos son de orden público y de observancia obligatoria para la Comunidad Educativa del Instituto de Estudios Superiores de la Ciudad de México “Rosario Castellanos” **IRC**.

Artículo 2.

Estos lineamientos tienen por objeto establecer las políticas de operación, atribuciones del Programa de Universidad Saludable e instaurar el procedimiento para la participación en los programas de entrenamiento o prácticas deportivas que se otorga a los integrantes de la Comunidad Educativa que soliciten el servicio, a través de reglas claras y sencillas.

Artículo 3.

La finalidad del presente ordenamiento es cumplir el compromiso institucional de lograr el desarrollo integral de la Comunidad Educativa como parte de su derecho a la cultura física y el deporte, conforme a la normativa nacional.

Artículo 4.

Los servicios en programas entrenamiento o prácticas deportivas del Instituto son gratuitos y exclusivamente para los integrantes de la Comunidad Educativa.



La Comunidad Educativa será invitada por los medios oficiales del Instituto, para que se inscriban en los programas entrenamiento o prácticas deportivas, de manera que puedan participar, o bien, tengan conocimiento de este servicio.

Artículo 5.

Es responsabilidad del Programa de Universidad Saludable del IRC, la aplicación y gestión de las disposiciones contenidas en los presentes lineamientos, sin perjuicio de las obligaciones y atribuciones conferidas a otras áreas.

Artículo 6.

Las Unidades Académicas del Instituto de Estudios Superiores de la Ciudad de México "Rosarios Castellanos", así como las Subsedes contarán con un entrenador deportivo perteneciente al Programa de Universidad Saludable, encargado de diseñar, elaborar e implementar actividades físicas, de recreación, eventos, torneos deportivos o alguna otra actividad de esta índole.

En caso de que alguna Unidad Académica o Subsele no cuente con espacios deportivos, podrán asistir a cualquier otra unidad de su preferencia.

Los programas de entrenamiento o prácticas deportivas podrán llevarse a cabo en los centros deportivos con los que el Instituto haya celebrado convenio.

CAPÍTULO II DE LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO Y PRÁCTICAS DEPORTIVAS

Artículo 7.

Un programa de entrenamiento es un método enfocado a trabajar la funcionalidad del cuerpo mediante la imitación de movimientos cotidianos o gestos deportivos específicos, para ejercitar de forma global los músculos que componen el cuerpo humano, es un entrenamiento apto para cualquier persona, sea cual sea su nivel de práctica y tiene como objetivo mejorar el equilibrio, la coordinación, aumenta la



agilidad, flexibilidad y ayuda a mantener un peso adecuado mejorando así la calidad de vida.

Artículo 8.

Una práctica deportiva consiste en una serie de ejercicios estructurados y tiene como objetivo principal la competición grupal e individual dentro de sus múltiples beneficios encontramos, la práctica de trabajo en equipo y los valores de solidaridad, sacrificio y disciplina.

Artículo 9.

Se entiende por programas entrenamientos o prácticas deportivas, aquellas actividades no obligatorias o extracurriculares que se llevan a cabo dentro de las Unidades Académicas, Subsedes o centros deportivos que tengan acceso los integrantes de la Comunidad Educativa.

Artículo 10.

El Programa de Universidad Saludable estará a cargo de los servicios de programas entrenamiento, prácticas deportivas, organización de torneos y eventos deportivos dentro de las instalaciones del IRC o en los centros deportivos con los que el Instituto haya celebrado convenio.

Artículo 11.

El propósito de los programas entrenamientos y las prácticas deportivas será brindar a toda la Comunidad del IRC la oportunidad de realizar o ampliar las habilidades de acuerdo con los planes de entrenamiento de las diferentes disciplinas que oferta el Programa de Universidad Saludable, que son:

A. Prácticas Deportivas:

- I. Fútbol;
- II. Basquetbol;
- III. Voleibol; y
- IV. Ping pong.



B. Programas de Entrenamiento:

- I. Student;
- II. Running; y
- III. Cero Impacto.

Artículo 12.

Los programas entrenamientos o prácticas deportivas se brindará a la Comunidad Educativa, el número de ocasiones que se solicite, salvo aquellos casos no autorizados por el Programa de Universidad Saludable.

Artículo 13.

En los programas de entrenamiento o prácticas deportivas se deben establecer:

- I. Nombre del programa de entrenamiento o práctica deportiva;
- II. Descripción del programa de entrenamiento o práctica deportiva;
- III. Objetivos generales y específicos del programa entrenamiento o práctica deportiva; y
- IV. Fechas y horarios en los que se llevaran a cabo.

CAPÍTULO III DEL SERVICIO

Artículo 14.

Para los entrenamientos o prácticas deportivas se contemplan las etapas siguientes:

- I. La inscripción; y
- II. Las sesiones de entrenamiento o prácticas deportivas.



Sección I De la Inscripción

Artículo 15.

La inscripción para recibir el entrenamiento o práctica deportiva será personal y podrá realizarse de manera presencial directamente en el área de Programa de Universidad Saludable de la Unidad Académica, la cual dará orientación y asistencia del procedimiento; o en línea. La inscripción en línea se realizará a través de los medios electrónicos oficiales del Instituto, donde deberán requisitarse los datos o información que lo identifiquen como integrante de la Comunidad Educativa.

Esta información quedará registrada en la base de datos implementada por el Programa de Universidad Saludable; información que será tratada conforme a la Ley de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados de la Ciudad de México.

Artículo 16.

Las solicitudes de inscripción se registrarán en un sistema informático documental, o en un libro de Gobierno (físico o electrónico), con la finalidad de dejar constancia o evidencia de las solicitudes.

Queda bajo la más estricta responsabilidad de la persona solicitante la veracidad de la información proporcionada.

Artículo 17.

Es obligatorio que el solicitante entregue, requisiere y firme los siguientes documentos:

- I. Formato de registró (**anexo 1**);
- II. Carta responsiva (**anexo 2**);
- III. Cuestionario de aptitud para la actividad física PAR-Q (**anexo 3**); y
- IV. Seguro facultativo o servicio médico vigente.

Esta documentación será actualizada cada año; al concluir este periodo perderá



validez.

Artículo 18.

Los integrantes de la Comunidad Educativa podrán inscribirse a más de un programa de entrenamiento o práctica deportiva ofertado por el Programa de Universidad Saludable.

Artículo 19.

El entrenador deportivo deberá recabar la información necesaria para establecer inmediatamente comunicación directa con el solicitante para dar continuidad y seguimiento al servicio de entrenamiento o práctica deportiva.

Sección II

De las Sesiones de los Programas de Entrenamiento y Prácticas Deportivas

Artículo 20.

Las sesiones de los programas de entrenamiento o prácticas deportivas siempre estarán coordinadas por un entrenador deportivo perteneciente al Programa de Universidad Saludable; quien debe contar con un amplio conocimiento del deporte, desde aptitudes básicas hasta las tácticas y estrategias avanzadas, mismo que asumirá la responsabilidad y seguridad del grupo.

Artículo 21.

Cada sesión tendrá una duración aproximada de sesenta minutos, si la situación lo requiere a criterio del entrenador deportivo, podrá extenderse una hora más.

Artículo 22.

El límite de personas será de veinte en un entrenamiento o práctica, lo anterior queda sujeto a los espacios y material deportivo disponible en cada Unidad Académica.



Artículo 23.

Las sesiones se llevarán a cabo dentro del horario que va de las siete a las dieciséis horas de lunes a viernes y el día sábado hasta las 15:00 horas; la comunicación entre el entrenador deportivo y el usuario deberá entablarse dentro del horario antes señalado.

Artículo 24.

El entrenador deportivo podrá cancelar, cambiar o posponer la sesión, previo aviso a los usuarios con la obligación de reponer la sesión dentro de los siete días naturales siguientes.

Artículo 25.

El entrenador deportivo tendrá libertad para utilizar el método, táctica o estrategia que mejor crea conveniente al caso específico durante las sesiones, respetando las características y habilidades de cada usuario.

Artículo 26.

El entrenador responsable llevará registro de los programas de entrenamiento o prácticas deportivas otorgadas, que contendrá:

- Nombre;
- Fecha;
- Matrícula;
- Licenciatura;
- Modalidad;
- Número de teléfono;
- Correo electrónico;
- Unidad Académica; y
- Observaciones.



CAPÍTULO IV DE LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES

Sección I De los Solicitantes o Usuarios

Artículo 27.

Las personas solicitantes o usuarios de los servicios de los programas de entrenamiento o prácticas deportivas, tienen el derecho a ser tratadas con profesionalismo y respeto a sus derechos.

Artículo 28.

Los derechos de los solicitantes o usuarios de los programas de entrenamiento o prácticas deportivas, son, sin ser limitativos:

- I. No ser discriminados por razón alguna, respetando su personalidad, dignidad humana e intimidad;
- II. Obtener un servicio de calidad y a recibir atención profesional y éticamente responsable;
- III. Ser atendido dentro de los tiempos señalados en los presentes lineamientos;
- IV. Recibir en todo momento un trato humano, amable, comprensivo y respetuoso;
- V. Recibir información suficiente, clara y oportuna;
- VI. Solicitar y obtener en préstamo materiales deportivos, previo llenado de "vale de material deportivo" (**anexo 4**);
- VII. A que se respete la confidencialidad de los datos personales; y
- VIII. Presentar incidencias respecto del servicio de los programas de entrenamiento o prácticas deportivas.

Artículo 29.

Las obligaciones de los usuarios que soliciten el servicio de los programas de entrenamiento o prácticas deportivas, son:



- I. Proporcionar la información que permita su identificación y aquella necesaria para llevar a cabo el servicio;
- II. Respetar al entrenador deportivo;
- III. Atender las indicaciones del entrenador deportivo;
- IV. Informar al entrenador deportivo, algún malestar;
- V. Acudir en óptimas condiciones a las sesiones;
- VI. Respetar a los compañeros de entrenamiento o practica;
- VII. Hacer buen uso de las instalaciones y espacios asignados;
- VIII. Asistir puntualmente a las sesiones programadas con el entrenador deportivo; y
- IX. Respetar y cumplir los presentes lineamientos.

Artículo 30.

La persona integrante de la Comunidad Educativa que infrinja por primera ocasión las disposiciones del presente lineamiento, serán amonestadas; de repetirse la situación no podrán tener participación durante una semana.

En caso de reincidencia se le negara el acceso total al programa de entrenamiento o prácticas deportivas durante tres meses.

Sección II

Del Programa de Universidad Saludable

Artículo 31.

Es responsabilidad del área que brinda los servicios de los programas de entrenamiento o prácticas deportivas:

- I. Orientar a los solicitantes respecto de los servicios que se brindan;
- II. Atender las solicitudes de inscripción a programas de entrenamiento o prácticas deportivas;
- III. Tratar la información proporcionada conforme a la Ley de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados de la Ciudad de México;
- IV. Implementar y actualizar la base de datos de usuarios del servicio a programas de entrenamiento o prácticas deportivas, donde será registrada la información de cada persona que solicite los servicios;



-
- V. Respetar los tiempos establecidos para la atención de las solicitudes;
 - VI. Entregar anualmente un informe de resultados a la Dirección General, que contendrá:
 1. Número de solicitantes;
 2. Número de usuarios atendidos;
 3. Desagregados por sexo; y
 4. Grafica de resultados.
 - VII. Invitar a la Comunidad Educativa a talleres, torneos, eventos deportivos, etc.
 - VIII. Respetar y cumplir los presentes lineamientos.

Artículo 32.

Son obligaciones del área que brinda los servicios de programas de entrenamiento o prácticas deportivas:

- a. Respetar los tiempos establecidos en los presentes lineamientos;
- b. Llevar registro de los programas de entrenamientos o prácticas deportivas;
- c. Brindar el servicio de entrenamientos o prácticas deportivas con calidad y éticamente responsable;
- d. Gestionar la difusión de las convocatorias de los torneos o eventos deportivos para la Comunidad Educativa del instituto; así como atender y orientar sobre el procedimiento;
- e. Respetar la confidencialidad de los datos referentes a la salud y datos personales del usuario y/o solicitante;
- f. Asistir puntualmente a los entrenamientos o prácticas deportivas; y
- g. Respetar y cumplir los presentes lineamientos.

Sección III Del Entrenador Deportivo

Artículo 33.

Son obligaciones del entrenador deportivo:

- I. Planificar las sesiones de los programas de entrenamiento o prácticas deportivas;



- II. Informar a los estudiantes los posibles riesgos o eventualidades que pudieran presentarse durante las sesiones;
- III. Revisar que los usuarios cuenten con:
 - a. Formato de registro;
 - b. Carta responsiva;
 - c. Cuestionario de Aptitud para la actividad física PARQ; y
 - d. Seguro facultativo o semejante.
- IV. Contar con los contactos de emergencia, para posibles eventualidades; y
- V. Cuidar que los usuarios no realicen actividades que pongan en riesgo su integridad física.

Artículo 34.

El entrenador deportivo, tiene derecho a:

- a. Obtener respeto por parte del usuario o solicitante;
- b. Cancelar, cambiar o posponer la sesión programada, en términos de los presentes lineamientos;
- c. Extender la sesión programada, cuando a su consideración sea necesario;
- d. Reportar las incidencias al Programa de Universidad Saludable; y
- e. Los demás derechos contenidos en la normativa vigente del Instituto y los presentes lineamientos.

Queda estrictamente prohibido para el entrenador deportivo continuar con una relación profesional fuera del servicio gratuito de los programas de entrenamiento o prácticas deportivas que brinda el IRC; en caso de hacerlo se dará por concluida la relación que lo une con el Instituto.

TRANSITORIOS

PRIMERO. Los presentes lineamientos entrarán en vigor al momento de su aprobación por la Junta de Gobierno.

SEGUNDO. Una vez aprobados los presentes lineamientos deberán publicarse en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México.



TERCERO. Los asuntos no previstos en los presentes lineamientos se resolverán por la Secretaría General.

CUARTO. El Consejo de Planeación evaluará los resultados de la aplicación de estos lineamientos y propondrá su mejora regulatoria, al efecto se disponen de noventa días naturales para ello.



REGISTRO

Actividad: _____

Horario: _____

Nivel: _____
(PRINCIPIANTE, INTERMEDIO, AVANZADO)

Nombre: _____
NOMBRE(S) | APELLIDO PATERNO APELLIDO MATERNO

CURP: _____

Matrícula: _____ Carrera: _____ semestre: _____

Fecha de nacimiento: _____ Sexo: _____

Estudiantes: Número de Seguridad Social facultativo _____

Dirección: _____
CALLE No. COLONIA

ALCALDIA C.P.

Teléfono: _____ Celular: _____

E- mail: _____

Padecimientos: **Diabetes** **Hipertensión** **Embarazo** **Otra:** _____

En caso de accidente

Parentesco: _____ Nombre: _____

Teléfono: _____

Parentesco: _____ Nombre: _____

Teléfono: _____



Ciudad de México a _____.

CARTA RESPONSIVA

Manifiesto mi deseo y voluntad de participar en los programas de entrenamiento y prácticas deportivas que imparte el Programa de Universidad Saludable.

Estoy completamente consciente que realizar actividades físicas o deportivas implica un riesgo de accidentes y/o lesiones por lo cual doy fe de que yo _____, me encuentro en excelentes condiciones físicas y no presento padecimientos clínicos que me impidan participar en todos los programas de entrenamiento y prácticas deportivas que imparte el Instituto de Estudios Superiores de la Ciudad de México "Rosario Castellanos".

Así mismo estoy de acuerdo de asumir la completa responsabilidad y riesgo de cualquier lesión que pueda resultar. Por ello desde este momento deslindo al programa de Universidad Saludable y al Instituto de Estudios Superiores de la Ciudad de México "Rosario Castellanos", a sus diversos, coordinadores, entrenadores, y/o personal asignado, de cualquier responsabilidad penal civil o de otra naturaleza jurídica que pudiera suceder o derivar por la práctica de programas de entrenamiento y deportivos que a partir de hoy desarrollo en las instalaciones asignadas para el deporte en el que me inscribo.

NOMBRE Y FIRMA



DATOS PERSONALES

Nombre: _____

Matrícula: _____ licenciatura: _____ Semestre: _____

Fecha de nacimiento: _____ Sexo: _____

Numero de seguridad social facultativo: _____

Dirección: _____

En caso de emergencia

Nombre: _____

Parentesco: _____ teléfono: _____

Nombre: _____

Parentesco: _____ teléfono: _____

Los datos que a continuación se solicitan son estrictamente confidenciales. Solo serán utilizados para el desarrollo de las prácticas físicas y deportivas en base a su nivel de salud, adecuando los niveles de progresión de los mismos.

Cuestionario de aptitud para la actividad física (PAR-Q)

Si tiene pensado llevar una vida físicamente mucho más activa empiece contestando las siete preguntas del siguiente cuadro. Si tiene entre 15 y 69 años, el PAR-Q le dirá si debe ir al médico antes de empezar.

Si tiene más de 69 y no suele ser muy activo, acuda al médico. Por favor lea las siguientes preguntas con cuidado y conteste con sinceridad SI o NO.

PREGUNTAS	SI	NO
¿Le ha dicho alguna vez el médico que tiene una enfermedad del corazón y le ha recomendado actividad física solo con supervisión médica?		
¿Nota dolor inusual en el pecho cuando practica alguna actividad física?		
¿Ha notado dolor de pecho inusual durante el último mes?		
¿Pierde el equilibrio debido a mareos o se ha desmayado alguna vez sin razón alguna?		
¿Tiene problemas en huesos o articulaciones que puedan empeorar si aumenta la actividad física?		
¿Le receta su médico algún medicamento para la presión arterial o un problema cardíaco		
¿Conoce alguna razón por la cual no debería realizar actividad física?		

NO a todas las preguntas	SI a una o más preguntas
<p>Puede comenzar un programa de actividad física de una forma razonablemente segura tomando en cuenta las siguientes premisas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Comience a realizar más actividad física de una manera gradual y progresiva. Siga las recomendaciones que establece la organización mundial de la salud. 	<p>Consulte a su médico antes de empezar ser mucho más activo físicamente o antes de someterse a una evaluación física.</p> <ul style="list-style-type: none"> Hable con el médico del PAR-Q y de las preguntas a las que dio una contestación afirmativa. hable con el médico sobre el tipo de actividad que le gustaría practicar y siga sus indicaciones.

Nota: este cuestionario es válido en periodo máximo de 12 meses a partir de la fecha en el que se completa.

El Instituto de Estudios Superiores de la Ciudad de México "Rosario Castellanos" no asume la responsabilidad legal respecto a las personas que realizan actividad física y/o que han contestado este cuestionario. En caso de duda le recomendamos que consulte a su médico.

Nombre, fecha y firma



Instituto de Estudios Superiores de la Ciudad de México "Rosario Castellanos"
Programa de Universidad Saludable.

SOLICITUD DE PRÉSTAMO DE MATERIAL

Nombre: _____ Fecha: _____

Matricula o Núm. De folio: _____ Licenciatura: _____

Balones de: Basquetbol () Voleibol () Soccer () Material: Raquetas () Red () Porterías ()

Cantidad: _____

Núm. de personas que utilizan el material: _____

Firma: _____

Me comprometo a entregarlo el mismo día y en las mismas condiciones ó de lo contrario lo repondré al Instituto de Estudios Superiores de la Ciudad de México "Rosario Castellanos" otro material con las mismas características en forma inmediata.

