



Universidad Nacional de Salta  
Rectorado

"50 ANIVERSARIO DE LA UNSa. Mi sabiduría viene de esta tierra"

"LAS MALVINAS SON ARGENTINAS"

SALTA, 15 DIC 2022

Expte. Nº 17.169/22

VISTO estas actuaciones y la Planificación Anual de Actividades 2022 de la Dirección de Educación Física y Deportes de la SECRETARÍA DE BIENESTAR UNIVERSITARIA de esta Universidad, presentada de fs. 1 a 14 por el Prof. Oscar Darío BARRIOS, Director de dicha dependencia; y

CONSIDERANDO:

QUE por la misma se preven diferentes acciones deportivas y torneos, en equipo (fútbol, básquet, vóley, hándbol, futsal, hockey, rugby), individuales (ajedrez, artes marciales, atletismo, sala de musculación), de carácter recreativas (colonia de vacaciones, caminatas, salidas trekking), de capacitación (cursos, jornadas, talleres, congresos, diplomaturas) y juegos deportivos entre otras actividades descriptas en la mencionada propuesta, destinados a estudiantes, docentes, personal de apoyo y comunidad en general.

QUE en tal sentido el Prof. BARRIOS resalta que la Actividad Física, la Recreación y el Deporte juegan un papel importante en la vida de las personas en especial cuando se relaciona con la EDUCACIÓN y su FORMACIÓN, además de tener en cuenta que es un beneficio para la salud y la calidad de vida.

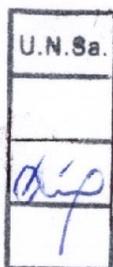
QUE se cuenta con el aval de la Sra. Secretaria de Bienestar Universitario, Esp. Mónica MOYA.

Por ello y en uso de las atribuciones que le son propias,

EL RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA  
RESUELVE:

ARTÍCULO 1º.- Tener por aprobada la Planificación Anual de Actividades 2022 de la DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES de la SECRETARÍA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO presentada por el Prof. Oscar Darío BARRIOS, y que como Anexo forma parte integrante de la presente resolución.

ARTÍCULO 2º.- Publíquese en el Boletín Oficial de la Universidad y notifíquese a los interesados. Cumplido, siga a la SECRETARÍA DE BIENESTAR UNIVERSITARIA a sus efectos y archívese.



DR. MARCELO DANIEL GEA  
SECRETARIO GENERAL  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA

Ing. DANIEL HOYOS  
RECTOR  
Universidad Nacional de Salta

Esp. MÓNICA E. MOYA  
SECRETARIA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA

RESOLUCION R-Nº 1890-2022

# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA**

## **DIRECCION DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES**

### **SECRETARIA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO**

#### **PLANIFICACION ANUAL DE ACTIVIDADES**

**2022**



Prof. OSCAR DANIO BASTIEN  
DIRECTOR DE EDUCACION  
FISICA Y DEPORTES  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA  
C.P. 4400

## INDICE:

- 1- Presentación
- 2- Actividades
  - a- Actividades Deportivas de equipo
    - Fútbol masculino y femenino
    - Básquet masculino y femenino
    - Vóley masculino y femenino
    - Hándbol masculino y femenino
    - Futsal masculino y femenino
    - Hockey masculino y femenino
    - Rugby masculino y femenino
  - b- Actividades deportivas individuales
    - Ajedrez
    - Sala de musculación (levantamiento de peso)
    - Artes marciales
    - Atletismo
  - c- Actividades Recreativas
    - Colonia de Vacaciones
    - Caminatas (vida en la naturaleza)
    - Salidas trekking
  - d- Capacitación
    - Cursos, Jornadas, Talleres, Congresos, Diplomaturas.
  - e- Actividad Física y Salud
    - Control peso y talla
    - Medidas antropométricas
    - Planes Nutricionales
    - Evaluación de condición física
- 3- Torneos Universitarios
  - a- Torneo Bienvenidos Ingresantes
  - b- Torneo Interfacultades
  - c- Torneo Intersedes
  - d- Jugos deportivos PAU
  - e- Juegos deportivos Docentes
  - f- Escuelas de Iniciación, Desarrollo y Formación Deportiva
  - g- Ligas deportivas universitarias (por disciplinas)
- 4- Cronograma
- 5- Recursos Materiales
  - a- Elementos deportivos (pelotas, conos, etc.)
  - b- Elementos para sala de musculación (maquinas e implementos)
  - c- Indumentaria deportiva

## 6- Recursos Humanos

a- Personal PAU (maestranza, administrativos)

b- Personal docente (disciplinas)

## 7- Seguro

### 1- Presentación:

La siguiente propuesta tiene como finalidad llevar adelante ACTIVIDADES que vinculen el DEPORTE, LA ACTIVIDAD FISICA, LA CALIDAD DE VIDA, EL BIENESTAR Y LA RECREACION con la ACTIVIDAD ACADEMICA de los estudiantes, la comunidad universitaria y la comunidad en general.

El ingreso a la universidad supone el comienzo de una nueva vida para miles de estudiantes que viene de un sistema formal a otro más informal como es la UNIVERSIDAD. Cuando no conoces aún a nadie y en especial cuando venís del interior, formar parte de los **beneficios deportivos** de la Universidad es una muy buena oportunidad para **socializar** a la vez que practicas **deporte o alguna actividad física**. El objetivo es contribuir a potenciar las cualidades innatas de cada uno y fomentar la convivencia en grupo. Es una etapa clave en nuestro crecimiento como personas en distintos ámbitos. Uno de los más importantes es, sin duda, el **ámbito social**, pues se trata de un período en el que salimos de nuestro círculo y nos topamos con gente nueva, gestamos nuevas amistades, desarrollamos nuevas estrategias a la hora de relacionarnos y cambiamos nuestra manera de socializar. Una de las mejores vías para integrarnos en este entorno es inscribirnos en alguna de las actividades deportivas disponibles en nuestra Universidad.

Podemos entender que socializar es el proceso por el que una persona adquiere competencias, actitudes, valores y comportamientos para sentirse completamente integrado en la sociedad de la que forma parte. Y esto es lo que hace el deporte y la actividad física en un ámbito como es el universitario. Más allá de los beneficios de Salud que pueda tener permite a los estudiantes formar parte de la vida universitaria al 100%.

La Universidad Nacional de Salta desde su espacio, la Dirección de Educación Física y Deportes, tiene un amplio programa deportivo y de actividad física que permite que cientos de estudiantes se inscriban y participen en el aprendizaje, desarrollo y fortalecimiento deportivo, en competencias deportivas y en actividades físicas que fortalecen el bienestar, la salud y la calidad de vida, como así también la comunicación y amistad entre ellos.

Practicar deporte en la universidad no solo otorga beneficios físicos, sino que favorece el aprendizaje de los papeles del individuo y de las reglas de la sociedad, refuerza la autoestima, el sentimiento de identidad y la solidaridad y sirve como medio para adquirir ciertas destrezas sociales. Es una actividad de socialización y convivencia que permite destacarnos y reforzar nuestras habilidades personales y grupales.

Los deportes en grupo son los que más fomentan la interacción y los que más favorecen el desarrollo social. En este contexto son varios los beneficios que podemos destacar:

**Practicar deporte en grupo transmite buenos valores:** solidaridad, respeto, convivencia y generosidad son algunos de los valores morales que obtenemos de la actividad deportiva en grupo.

**Ayuda a entender la importancia de esforzarse:** la práctica regular de un deporte en equipo ayuda a moldear el carácter y a entender la importancia del esfuerzo grupal y colectivo para alcanzar metas, ya que además de los valores que transmite, los deportistas deben trabajar actitudes como la disciplina y la constancia.

**Ayuda a respetar las normas:** los deportistas deben adecuarse a las normas del grupo porque si no estarían perjudicando el desarrollo de todo el resto del equipo.

**Promueve la honestidad:** la honestidad es una de las características imprescindibles en la vida cotidiana, y también es una de las claves en el deporte para lograr una sana competencia, juego limpio o "*fair play*".

**Incentiva las capacidades de liderazgo:** en general, los deportes en grupo necesitan de un líder o "capitán" que guíe al resto; ya que si bien la victoria o derrota se construye por la

actitud de cada uno y por la actitud grupal, todos los grupos humanos necesitan de un líder para el buen funcionamiento.

**Ayuda a adquirir tolerancia a la frustración y humildad:** al igual que en la vida, en las competencias deportivas a veces se gana y otras veces se pierde. Entender que esto es parte de la vida prepara a las personas para ser más tolerantes a la frustración, por ejemplo, cuando no logran la victoria a pesar de haber dado el máximo esfuerzo. Del mismo modo, a través del deporte también se aprenden lecciones de humildad, ya que cuando se gana no se debe ostentar poder ni superioridad ante el rival.

Por todo lo expuesto anteriormente, se propone llevar adelante este Programa de Actividades que con el acompañamiento de la Secretaria de Bienestar Universitario se podrá implementarlo para el bienestar de los estudiantes, de la comunidad universitaria y la comunidad en general.



## **2- Actividades:**

### **Actividades deportivas de equipo:**

Las actividades deportivas de equipo son todas aquellas en donde la participación siempre es de dos o más personas conformando un equipo y de dos o más equipos y que tienen como fin interactuar directamente y de manera simultánea para lograr un objetivo. El objetivo es lograr la mayor cantidad de puntos/tantos y obtener la victoria de parte del equipo que realice la mayor cantidad de puntos/tantos.

Las actividades deportivas de equipo que se enseñan y practican en nuestra Universidad son:

- Fútbol 11 masculino y femenino
- Basquet masculino y femenino
- Vóley masculino y femenino
- Handball masculino y femenino
- Fútbol masculino y femenino
- Hockey masculino y femenino
- Rugby masculino y femenino

### **Actividades deportivas individuales:**

Por deportes individuales se entiende aquellas prácticas o disciplinas deportivas que no requieren de acompañamiento para llevarse a cabo, es decir, que pueden realizarse en solitario.

En ellos el competidor no rivaliza con otros atletas o practicantes, sino consigo mismo: con sus tiempos registrados, con su trayectoria total o con su tiempo de aguante, o con otras capacidades personales de las que depende el deporte en cuestión.

De esta manera, los objetivos del atleta están fijados de antemano y tienen que ver con el desarrollo de ciertas destrezas.

El adversario y compañero del deportista es él mismo. Similarmente, la autoevaluación y la autodisciplina forman parte de los deportes individuales, ya que no habrá a quien echarle la culpa en caso de que no haya avance.

La mayoría de los deportes individuales consisten, así, en un registro del esfuerzo realizado para que cada vez se pueda llegar más lejos. Para ello se emplean cronómetros, medidores de longitud, medidores de profundidad, dianas, entre otros métodos para informar al deportista qué tan cerca está de alcanzar su meta individual y personal.

***Las actividades deportivas individuales que se enseñan y practican en nuestra Universidad son:***

- Ajedrez
- Levantamiento de peso (Sala de musculación)
- Atletismo
- Artes marciales
- Baile – actividades corporales.

### **Actividades recreativas:**

Las actividades recreativas son aquellas que nos permiten distraernos y aliviarnos de las responsabilidades y del trabajo. Por lo tanto, se trata de tareas realizadas de manera voluntaria y entusiasta que aportan un diverso grado de relajación, diversión y socialización, sin obligación de por medio.

Las actividades recreativas tienen una importancia central en la vida del ser humano, no solo como alivio de las tensiones del día a día y de la actividad productiva, sino también como ejercitación física y dinámica de aprendizaje. De modo que una vida desprovista de recreación, generalmente, será una vida de sufrimiento, enfermedad y envejecimiento prematuro.

Por su parte, estas actividades pueden ser de muy distinta índole. Algunas, como los deportes y los juegos, pueden hacerse al aire libre y con la participación de otras personas, mientras que otras, como la lectura y el modelismo, requieren de aislamiento e introspección, por lo que suelen realizarse a puerta cerrada.

Similarmente, es posible distinguir las actividades recreativas de tipo competitivo, como ciertos deportes y juegos en que un individuo se enfrenta al otro o a los otros, de las actividades de tipo colaborativo, en las que muchos individuos se coordinan para lograr una meta común.

***Algunas características a tener en cuenta cuando realizas actividades recreativas:***

Se realizan por el mero placer de sí mismas, es decir, sin ningún tipo de obligación o mandato. Se dan siempre durante el tiempo libre, ya sea dentro del tiempo administrado por una institución (como el recreo de las escuelas) o durante el tiempo que queda tras el fin de la jornada productiva. Por lo tanto, no son actividades utilitarias, es decir, no brindan ninguna recompensa material. Pueden ser individuales o grupales, y estas últimas pueden ser competitivas o colaborativas. También pueden ser espontáneas u organizadas.

Son actividades indispensables para una vida saludable, ya que permiten la disminución del estrés y el disfrute vital, de modo que forman parte de los derechos humanos fundamentales.

En nuestra Universidad las actividades recreativas están dirigidas a la socialización y la calidad de vida, además de poder integrar e incluir a la comunidad universitaria como la comunidad en general. Para ello será necesario poder contar con Profesionales de la Educación Física y con estudiantes avanzados Becarios de la Facultad de Ciencias Naturales.

***Las actividades recreativas que se llevan adelante en nuestra Universidad son:***

- Colonia de Vacaciones
- Temporada de Pileta de Natación
- Caminatas (vida en la naturaleza)

- Eco-trekking

### **Capacitación:**

Emprender desde la Dirección de Educación Física y Deporte toda una alternativa de Capacitación no solo para la comunidad universitaria sino también para la comunidad en general se torna muy importante, brindar espacios de enseñanza/aprendizaje tanto al personal de la Dirección de Deportes como a los Profesionales de la Educación Física también es parte de la agenda de esta Dirección.

Se generará una propuesta de Cursos-Talleres-Congresos y programas, en donde participaran Facultades, Secretaria de Deportes de la Provincia, Municipios y Nación, todas las capacitaciones relacionadas a la Actividad Física y la Salud específicamente.

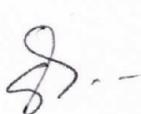
### **Actividad Física y Salud:**

Este espacio tiene como finalidad llevar adelante Programas destinados a fortalecer el bienestar y la calidad de vida de las personas, en donde se trabajara de forma conjunta con la Facultad de Ciencias de la Salud acciones como evaluaciones antropométricas, evaluación de la condición física, control de IMC, programas de actividades físicas para distintas patologías (diabetes, obesidad, cardiacas), alimentación sana y nutrición deportiva. Para esto será necesario poder contar con becarios de las carreras de Enfermería, Nutrición y Medicina.

### **Torneos Universitarios:**

Los Torneos tienen una finalidad concreta, lograr la participación y la competencia sana, de los mismos participan los estudiantes, los PAU y los Docentes, se logró durante todos estos años poder realizar un serie de eventos que están destinados a la comunidad universitaria logrando generar espacios en donde los estudiantes son los más participativos.

El evento más aglutinador por excelencia es el TORNEO INTERFACULTADES el cual está dirigido a todos los estudiantes de la Universidad, acá están incluidos los de Sede Central, Sedes Regionales (Oran, Tartagal, Metan-Rosario de la Frontera, Cafayate, Santa

Victoria Este, JVGonzález y San Antonio de los Cobres), está dirigido solo para los estudiantes regulares. Se inscriben por disciplinas en los Centros de Estudiantes los cuales juegan un rol importantísimo ya que son parte de la Organización de este evento. Las disciplinas de este Torneo son: Fútbol 11 masculino y femenino, Básquet masculino y femenino, Vóley masculino y femenino, Hándbol masculino y femenino, Futsal masculino y femenino, Hockey masculino y femenino, Ajedrez, Atletismo (5k, 100m).

Otro Torneo es el INTERSEDES en donde compiten los ganadores por disciplina del INTERFACULTADES, este evento se realiza casi siempre en Sede Central.

También se participa de los JUAR (Juegos Universitarios Regionales y los Juegos Universitarios Nacionales) estos eventos son organizados por el CTDU (Comité Técnico del Deporte Universitario) y la FEDUA (Federación del Deporte Universitario Argentino) y se realizan en distintas regiones del País, los Nacionales se llevan a cabo en Buenos Aires.

Desde la Dirección de Educación Física y Deportes se tiene previsto para este año los siguientes Torneos:

- TORNEO INTERFACULTADES “50° ANIVERSARIO DE LA U.N.Sa.”
- TORNEO INTERSEDES “Copa 50° ANIVERSARIO DE LA U.N.Sa.”
- LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA (esto se llevara a cabo por disciplina).
- JUEGOS DEPORTIVOS INTEGRADOR (participan estudiantes, docentes y PAU).

Todas estas actividades se desarrollaran durante el segundo semestre del año 2022. Se organiza, supervisa y dirige desde la Dirección de Educación Física y Deportes, coordinan cada evento los Profesores de la Dirección de Educación Física y Deportes de la U.N.Sa..Se trabajara en forma conjunta con los Centros de Estudiantes, las Asociaciones Gremiales, los Clubes PAU y Docentes para el desarrollo de cada Torneo en especial. Se promocionará y difundirá primeramente todas las actividades, tanto en la Sede Central como en las Sedes Regionales de la U.N.Sa.. la reglamentación y el fixture se diseñaran de acuerdo a cada disciplina y a cada torneo.

**Cronograma**

Actividades/meses	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Torneo Interfacultades	Del 24 de agosto	Al 14 de setiembre			
Torneo interSedes			13, 14 y 15 de octubre		
Liga Deportiva Universitaria	18 de agosto			25 de noviembre	
Juegos Deportivos Integrador		26 al 31 de setiembre		14 al 17 de noviembre	
Capacitación		8 y 9 de setiembre	27 y 28 de octubre	24 25 de noviembre	
Colonia de Vacaciones					12 de diciembre al 24 de febrero
Pileta de Natación					12 de diciembre al 24 de febrero
Torneo JUAR Regionales y Nacionales					

**Recursos Materiales:**

Los elementos y materiales para el desarrollo de las actividades programadas son los mínimos necesarios para brindar una buena clase durante el proceso de enseñanza/aprendizaje deportivo-recreativo.

Estos elementos son destinados para el dictado de clases de las distintas disciplinas como así también para el uso en eventos deportivos durante todo el año.

Elementos/materiales	Cantidad	Observación
Balones de Futbol 11	20	Se aclara que cada actividad planificada presenta el presupuesto correspondiente, además está sujeta a la variación de precios existente debido a la situación económica actual.
Balones de Basquet	20	
Balones de Voley	20	
Balones de Futsal	15	
Balones de Handball	15	
Balones de Rugby	15	
Bochas de Hockey	20	
Palos de Hockey	30	
Redes de Futbol 11	3 pares	
Redes de Voley	3 con cable de acero	
Redes de Futsal	3 pares	
Redes de aros de Básquet	2 pares	
Conos	60	

### **Recursos Humanos:**

Se deja en claro que para poder emprender el proceso de enseñanza aprendizaje es necesario contar con el personal profesional (Prof. De Educación Física) correspondiente a las disciplinas Propuestas.

### ***Esta dirección cuenta al día de hoy con los siguientes Profesores:***

Prof. Norberto López Ramírez (Futbol 11 masculino, Rugby).

Prof. Marcelo Zurro (Fustal masculino y femenino).

Prof. Miguel Nicala (Básquet masculino y femenino)

Prof. Cristina Dragone (hockey femenino y masculino)

Prof. Sandra Lamas (presento renuncia al cargo)

Prof. Edit Gutiérrez (Capacitación, atletismo y natación).

***Estaría Faltando Profesores en las siguientes disciplinas:***

Ajedrez

Vóley masculino y femenino.

Hándbol masculino y femenino.

Futbol 11 femenino.

Caminatas, trekking

Artes marciales

***Personal PAU***

La dirección cuenta con el siguiente personal:

Turno mañana:

PAU - Administrativa - Sofía Rodríguez – personal temporario por pertenecer al Jardín Materno.

PAU - Administrativa - Rosalía Principato – personal temporario por pertenecer al Jardín Materno.

Contratados

Selma Impa Mendía y María Julia Gómez Urquiza

Turno tarde:

PAU - Administrativa – Erika Gareca Villa

PAU – Maestranza – Ricardo Sánchez

Contratados

Pablo Esteban Argañaraz

En la Sala de Musculación tenemos 3 Instructores:

Mañana: Prof. Marcelo Acevedo y Prof. Raquel Sangary

Tarde: Prof. Luis González

Así también se informa que la mayoría de los Profesionales con los que cuenta hasta el momento la Dirección de Deportes están en etapa de Jubilación por lo que nos pone desde ya en una situación complicada para poder avanzar en el dictado de clases para los estudiantes y comunidad universitaria, por lo que solicitaría dentro de las posibilidades se logre realizar los concursos previstos y tramitados por expedientes en esa Secretaria.

### **SEGURO DEPORTIVO:**

Lo más importante para garantizar la enseñanza/aprendizaje y las competencias deportivas está supeditado al seguro deportivo, en virtud de que nuestras clases pasan de iniciación, desarrollo y formación deportiva para nuestros estudiantes el seguro debería tener en cuenta lesiones tales como esguinces, traumatismos, quebraduras y para el caso de los torneos organizados por esta Dirección de Educación Física y Deportes solo contratar el seguro durante el desarrollo del mismo.

Para concluir estas ACTIVIDADES SON PROGRAMADAS por la Dirección de Educación Física y Deportes dependiente de la Secretaria de Bienestar Universitario en beneficio de la comunidad universitaria y en especial para los estudiantes.



Prof. OSCAR DARIO BARRON  
DIRECTOR DE EDUCACION  
FISICA Y DEPORTES  
UNIVERSIDAD NAC. DE SALTA  
M.P. 0039