



ALCALDÍA MUNICIPAL DE
FONSECA
NIT: 892.170.008-3



**INICIATIVA PARA LA IMPLEMENTACION DE ACTIVIDADES QUE GARANTICEN
EL GOCE EFECTIVO DE LOS DERECHOS DESDE EL SECTOR DEL DEPORTE Y LA
RECREACION**

DICIEMBRE DE 2025

OBJETO:

**DESARROLLO DE ACCIONES QUE PERMITAN LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO
LIBRE Y GENERAR HÁBITOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE DESDE LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE EN VÍSPERAS DECEMBRINAS, EN EL MUNICIPIO DE
FONSECA LA GUAJIRA**

SECRETARIA DE GOBIERNO Y ASUNTOS ADMINISTRATIVOS



Contenido

1. ASPECTOS GENERALES	3
1.1. Marco Normativo	3
1.2. Conceptualización	6
1.3. Articulación Planes de Desarrollo	13
2. MAGNITUD DEL PROBLEMA Y NECESIDAD A SUPLIR	14
2.1. Problemática General.....	14
2.2. Problemática Local	18
2.3. Árbol del Problema.....	18
2.3.1. Problema Central	18
2.3.2. Causas Directas.....	18
2.3.3. Causas Indirectas	18
2.3.4. Efeitos Directos	18
2.3.5. Efeitos Indirectos	19
3. ACTORES PARTICIPANTES.....	19
4. UBICACIÓN GEOGRAFICA	20
5. OBJETIVOS	21
5.1. Objetivo General	21
5.2. Objetivos Específicos	21
5.3. Cronograma de Actividades.....	21
5.4. Alternativa de Solución	21
6. PRESUPUESTO OFICIAL.....	22
6.1. Cadena de Valor.....	22
6.2. PRESUPUESTO OFICIAL.....	23



1. ASPECTOS GENERALES

OBJETO	DESARROLLO DE ACCIONES QUE PERMITAN LA OCUPACION DEL TIEMPO LIBRE Y GENERAR HABITOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE DESDE LA RECREACION Y EL DEPORTE EN VISPERAS DECEMBRINAS, EN EL MUNICIPIO DE FONSECA LA GUAJIRA
RESPONSABLE	Secretaria de Gobierno y Asuntos Administrativos
BIPIN	
VALOR	134.000.000,00
TIEMPO DE EJECUCION	03 MESES
POBLACIÓN BENEFICIARIA	2.500 PERSONAS - 00 A 05 AÑOS: 250 - 06 A 11 AÑOS: 550 - 12 A 17 AÑOS: 550 - 18 A 27 AÑOS: 550 - 28 A 55 AÑOS: 550 - DE 56 AÑOS EN ADELANTE: 200

1.1. Marco Normativo

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE 1991

Constitución Política de Colombia: Artículo 13. Todas las personas nacen libres e iguales ante la ley, recibirán la misma protección y trato de las autoridades y gozarán de los mismos derechos, libertades y oportunidades sin ninguna discriminación por razones de sexo, raza, origen nacional o familiar, lengua, religión, opinión política o filosófica. El Estado promoverá las condiciones para que la igualdad sea real y efectiva y adoptará medidas en favor de grupos discriminados o marginados. El Estado protegerá especialmente a aquellas personas que, por su condición económica, física o **mental**, se encuentren en circunstancia de debilidad manifiesta y sancionará los abusos o maltratos que contra ellas se cometan.



Artículo 52. “El deporte constituye un elemento fundamental del sistema educativo, y su práctica es importante en el mantenimiento de la salud es, por tanto, un factor corrector de desequilibrios sociales que contribuye al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos, crea hábitos favorecedores de la inserción social y su práctica en equipo fomenta la solidaridad. Es todo esto lo que constituye al deporte como elemento determinante de la calidad de vida y la utilización activa y participativa de tiempo de ocio en la sociedad contemporánea, constituyendo además una evidente manifestación cultural.

Artículo 350. La ley de apropiaciones deberá tener un componente denominado gasto público social que agrupará las partidas de tal naturaleza, según definición hecha por la ley orgánica respectiva. Excepto en los casos de guerra exterior o por razones de seguridad nacional, el gasto público social tendrá prioridad sobre cualquier otra asignación. En la distribución territorial del gasto público social se tendrá en cuenta el número de personas con necesidades básicas insatisfechas, la población, y la eficiencia fiscal y administrativa, según reglamentación que hará la ley. El presupuesto de inversión no se podrá disminuir porcentualmente con relación al año anterior respecto del gasto total de la correspondiente ley de apropiaciones.”

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”

artículo 4º expresa: “Derecho Social. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social, bajo los siguientes principios: Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre. Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación, control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre. Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley. Democratización. El Estado garantizará la participación democrática



de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo. Ética deportiva. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respeto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes.”

Ley 582 de 2000 “Por medio de la cual se define el deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, se reforma la Ley 181 de 1995 y el Decreto 1228 de 1995, y se dictan otras disposiciones”

LEY 49 DE 1993 “Por el cual se establece el Régimen Disciplinario en el Deporte.

Numeral 12 del artículo 74 de la Ley 715 de 2001, dicta normas orgánicas en materia de recursos y competencias, en donde se estipuló que será función de los departamentos “coordinar acciones entre los municipios para desarrollar programas y actividades que permitan **fomentar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el territorio**”.

Ley 845 de 2003 “Por la cual se dictan normas de prevención y lucha contra el dopaje, se modifica la Ley 49 de 1.993 y se dictan otras disposiciones.”

La Ley 715 modificada por la Ley 1176 de 2007. El reconocimiento del deporte y la recreación como derechos sociales parte del gasto público social, genera obligaciones y oportunidades para la gestión pública, orientada a garantizar estos derechos mediante la prestación del servicio público de deporte, recreación, educación física y la actividad física.

Ley 1207 del 14 de julio de 2008: Aprueba la “CONVENCIÓN INTERNACIONAL CONTRA EL DOPAJE EN EL DEPORTE”, la cual fue aprobada por la Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura –UNESCO en París, el 19 de octubre de 2005.

Ley 445 del 2011, Modifica la Ley 181 de 1995 y se dictan otras disposiciones. Las funciones de Inspección, vigilancia y control sobre los organismos deportivos y demás entidades que integran el Sistema Nacional del Deporte, la ejerce El Instituto Colombiano del Deporte (Coldeportes). Para los clubes con deportistas profesionales que se conviertan en Sociedades Anónimas, ejercerá esta función la Superintendencia de Sociedades.

Ley 1616 DE 2013. Ley de Salud Mental. Cuyo objetivo es el de garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de



la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud. De igual forma se establecen los criterios de política para la reformulación, implementación y evaluación de la Política Pública Nacional de Salud mental, con base en los enfoques de derechos, territorial y poblacional por etapa del ciclo vital.

Decreto Ley 1228 de 1.995 “Por el cual se revisa la legislación deportiva vigente y la estructura de los organismos del sector asociado con el objeto de adecuarlas al contenido de la Ley 181 de 1.995”

Decreto Reglamentario 00407 de 1.996 “Por el cual se reglamenta el otorgamiento de personería jurídica y reconocimiento deportivo a los organismos deportivos que integran el Sistema Nacional del Deporte”

Decreto 641 de 2001 “Por el cual se reglamenta la Ley 582 de 2000 sobre deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales”

Decreto 900 de 2010 “Por medio de la cual se da cumplimiento a la Convención Internacional contra el Dopaje en el Deporte aprobada por la Conferencia General de la Unesco el 19 de octubre de 2005 en París, adoptada por Colombia mediante la Ley 1207 de 2008, y se derogan otras disposiciones.”

Decreto Reglamentario 04183 de 2011 “Por el cual se transforma al Instituto Colombiano del Deporte- COLDEPORTES-, establecimiento público del orden nacional en el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre – COLDEPORTES- y se determina su objetivo, estructura y funciones”

Decreto 3039 de 2007. Plan Nacional de Salud Pública en el Capítulo V. Prioridades Nacionales en Salud. La salud mental y lesiones violentas evitables. Objetivo 4. Mejorar la salud mental. Meta Nacional: Adaptar los planes territoriales a la política nacional de salud mental y de reducción del consumo de sustancia psicoactivas en 100% de las entidades territoriales (Línea de base: 0%. Fuente: direcciones territoriales de salud 2006); a través de las siguientes líneas: promoción de la salud y calidad de vida, prevención de los riesgos y recuperación y superación de los daños en la salud y vigilancia en salud y gestión del conocimiento.

1.2. Conceptualización



- **TIEMPO LIBRE;** Actualmente el tiempo libre, el tiempo que resta del tiempo de trabajo y el tiempo dedicado a las obligaciones, adquiere un enorme significado vital para la humanidad, los cambios sociales provocan que el tiempo del trabajo se subordinen al tiempo libre, signo del progreso, del desarrollo, lo que sin duda pretende una mejora de la calidad de vida. El concepto de tiempo libre es mas amplio que el de ocio, implica el ocio como posibilidad que la incluye. El tiempo libre es aquel periodo de tiempo no sujeto a necesidades de ninguna parte, ni obligaciones de otra. Resulta de restar del tiempo total dedicado a nuestras obligaciones familiares, laborales y escolares.
- **RECREACION Y DEPORTE;** El deporte, ha adquirido su propia especificidad como fenómeno social y se constituye como objetivo y medio de formación. Como fenómeno social tiene diferentes connotaciones como pasatiempo, diversión, recreación y competencia. En tal sentido y orientado hacia finalidades formativas el deporte es uno de los principales medios a través de los cuales se realiza la educación física. El deporte es una actividad que proporciona experiencias lúdicas, organizativas, sociales, técnicas y comunicativas y requiere planeación y adecuación a las características de maduración y desarrollo de los estudiantes. Por ello es necesario tener en cuenta que dentro de la educación física el deporte no se basa en los objetivos de rendimiento y competencia que implican selección y entrenamiento de los más aventajados sino que realiza un proceso de recontextualización para orientar las ventajas que provienen de las características del deporte y la motivación que puede proporcionar a todos los estudiantes y no solamente a los más diestros.

La organización del deporte en la institución escolar debe hacerse en el marco de un proyecto que tenga definidos sus propósitos, metas y procedimientos entre los cuales puede estar la adecuación de los reglamentos para una aplicación que proporcione perspectivas de formación dentro y fuera de la práctica deportiva. Por otro lado, la educación física debe fomentar un amplio conocimiento del deporte y su influencia social y analizar su papel en sus dimensiones éticas, políticas, económicas, ideológicas y organizativas. Corresponde al currículo interesarse por la formación de una cultura deportiva dentro de criterios de interrelación y no solamente en los marcos de la práctica competitiva. Así, el deporte debe ser reivindicado por la educación física como un derecho que brinda a todas las personas posibilidades de uso de acuerdo con sus



intereses y capacidades, hacia la salud, la recreación, la comunicación interpersonal, la relación con el medio ambiente o la propia competición.

La recreación. La recreación como experiencia lúdica es un proceso particular de múltiples interrelaciones con las dimensiones del desarrollo humano. La recreación no es una experiencia exclusiva de la dimensión corporal, pero encuentra en ésta el espacio privilegiado para su desenvolvimiento, dado su carácter vivencial, emocional y desinteresado. El concepto de experiencia lúdica hace relación al conjunto de vivencias, experimentaciones y fundamentaciones generadas desde el juego hacia los distintos procesos del desarrollo humano. Ello significa que la experiencia lúdica no se reduce a un acto espontáneo, sino que implica una orientación pedagógica que no puede confundirse con esquematismos o abusos de uso del juego hasta hacer perder su sensibilidad y su sentido. La recreación como experiencia lúdica se fundamenta en el juego y se dirige hacia la ampliación de vivencias y aplicaciones en los distintos campos de la cultura y en la interioridad de los sujetos. Es también un proceso de formación en cómo jugar, pues muchas veces su uso deficiente orientado puede llevar a la destrucción del jugador o del ambiente en el cual se juega. La experiencia lúdica es un aprendizaje de normas y de respeto dentro del desarrollo de la sensibilidad, hacia sí mismo y hacia los demás. La recreación está en la base del trabajo pedagógico con diferentes campos de práctica social de la educación física como el deporte, la danza, el uso del tiempo y el espacio, en los cuales se vivencian y experimentan múltiples formas de actuar y de relacionarse en el cuerpo social.

Los espacios, objetos, juguetes y ambientes están relacionados con el contexto de la experiencia humana. Por ello su aporte es fundamental para la creación de una nueva alternativa de acción y expresión en las instituciones escolares que buscan romper Ministerio de Educación Nacional esquemas rígidos que habían negado o discriminado el mundo de la lúdica como propio para la función de la escuela. Un nuevo concepto de la recreación se relaciona con la apertura de posibilidades democráticas, de reconocimiento de la diversidad, la participación y la expresión de los actores educativos en un proceso que debe caracterizarse por la sensibilidad, el reconocimiento del otro, el respeto a la dignidad y la posibilidad de intercambiar habilidades y posibilidades de expresión y creación.



- **HABITOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

Los hábitos de estilo de vida saludable son conductas y prácticas regulares que contribuyen al bienestar físico, mental y social de una persona. Estos hábitos, cuando se adoptan de manera consistente, ayudan a prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida y promover un estado general de salud óptima.

Los hábitos de estilo de vida saludable, se pueden clasificar en los siguientes pilares así:

Alimentación equilibrada: el poder ser consciente de nuestros hábitos alimenticios aportarán positivamente a nuestras vidas, ayudando a mantener una buena salud y energía.

Algunos de los hábitos que pueden tener un impacto negativo en la salud son: el consumo excesivo y frecuente de grasas saturadas, azúcar y sal. En su lugar, se puede intentar aumentar el consumo de vegetales y frutas, escoger proteínas con bajo contenido en grasa, aumentar el consumo de fibra y disminuir los carbohidratos simples.

Actividad física regular parte de un estilo de vida saludable, es mantener activo nuestro cuerpo, estar en movimiento y evitar el sedentarismo, fomenta la salud a nivel general en el cuerpo.

La posibilidad de practicar algún deporte o el tipo de actividad física que elijamos dependerá de factores como el estado de salud, la edad, el nivel de estado físico, etc. Con lo cual, en función de esto se definirá la duración, intensidad y frecuencia de los ejercicios a practicar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar un mínimo de 150 minutos de actividad física de intensidad moderada semanalmente como: caminatas, trotar, montar bicicleta, nadar, practicar algún deporte, etc. Los beneficios relacionados con la realización de actividad física incluyen el control del peso y la prevención de afecciones relacionadas con el corazón y los huesos, además de aportar a la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio

Descansos y sueño adecuados considerar la importancia que tienen las horas de sueño es fundamental para una adecuada productividad en las actividades cotidianas, además de beneficiar nuestra calidad de vida. El no obtener las horas de sueño que nuestro cuerpo necesita ha sido relacionada con efectos negativos en la salud mental, por lo que obtener la cantidad de sueño suficiente, es



ideal en un estilo de vida saludable. Las horas de sueño que se recomiendan varían entre 7 a 9 horas, esto dependerá de características como edad, sexo, estado de salud y estilo de vida

Control del estrés cuando de salud se habla es muy importante recordar el rol central de nuestro cerebro, y como este puede impactar en nuestro cuerpo. Podemos encontrar diversos métodos que nos ayuden a manejar nuestros niveles de estrés, entre ellos la meditación, la terapia, la actividad física aeróbica, entre otros

Higiene personal La higiene personal es fundamental para una vida saludable. Implica mantener el cuerpo limpio y libre de microorganismos dañinos, lo que ayuda a prevenir enfermedades y promueve el bienestar general. Una buena higiene personal incluye prácticas como lavarse las manos, bañarse regularmente, cuidar los dientes y las uñas, entre otras.

Relaciones sociales saludables Las relaciones sociales saludables son fundamentales para una vida saludable en general. Fortalecen el bienestar emocional, reducen el estrés y pueden incluso mejorar la salud física. Cultivar conexiones positivas con familiares, amigos y la comunidad puede llevar a una vida más larga y satisfactoria.

Evitar hábitos perjudiciales Para evitar hábitos perjudiciales y mantener una vida saludable, es fundamental adoptar prácticas positivas que promuevan el bienestar físico y mental. Esto incluye evitar el consumo de sustancias nocivas, mantener una dieta equilibrada, realizar ejercicio regularmente, cuidar la higiene personal y controlar el estrés

En resumen, los hábitos de estilo de vida saludable son un conjunto de prácticas conscientes y consistentes que, cuando se incorporan a la vida diaria, promueven un estado de bienestar integral y reducen el riesgo de enfermedades crónicas.

Por otra parte en relación a los hábitos de estilo de vida saludable, encontramos que los entornos ambientales y sociales que nos rodean, son fundamentales para lograr tal fin. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los entornos saludables como aquellos que protegen la salud, permitiendo a las personas desarrollar autonomía sobre su bienestar. Estos entornos abarcan diversos espacios como el hogar, la comunidad, los lugares de estudio, el esparcimiento y el trabajo, y deben ser capaces de controlar factores de riesgo mientras



promueven la salud y el bienestar de los individuos, mejorando así la calidad de vida.

- **CONJUNTO DE EJERCICIOS GIMNÁSTICOS E HÍBRIDOS:** es una carrera híbrida de fitness indoor que combina 8 kilómetros de carrera y 8 workouts de manera intercalada. La carrera se inicia con un kilómetro de carrera seguido de un workout, repitiendo esta secuencia hasta haber completado una distancia total de 8km y 8 workouts, este tipo de deporte se realiza con personas de todos los géneros a partir de los 16 años de edad.
- **CINE AL PARQUE:** se refiere a la proyección de películas al aire libre en espacios públicos como parques, creando un ambiente comunitario social y accesible para disfrutar del cine. Esta iniciativa busca llevar la cultura cinematográfica a la comunidad, promoviendo espacios de integración y sano entretenimiento. Además, puede ser una plataforma para la difusión de cine independiente y comunitario, fomentando la participación ciudadana e integración social.
- **ENFOQUE DIFERENCIAL:** El enfoque diferencial es una perspectiva de análisis que permite obtener y difundir información sobre grupos poblacionales con características particulares en razón de su edad o etapa del ciclo vital, género, orientación sexual, identidad de género, pertenencia étnica, y discapacidad, entre otras características; para promover la visibilización de situaciones de vida particulares y brechas existentes, y guiar la toma de decisiones públicas y privadas. Encontramos los siguientes enfoques así:

Enfoque diferencial de ciclo de vida
Enfoque diferencial de discapacidad
Enfoque diferencial étnico
Enfoque diferencial de género
Enfoque diferencial campesino

En primer lugar, la Constitución Política de Colombia - CP de 1991 establece la libertad e igualdad de las personas ante la Ley y el derecho a no ser discriminado, —goce de derechos, libertades y oportunidades sin ninguna discriminación por razones de sexo, raza, origen nacional o familiar, lengua, religión, opinión política o filosófica” (Artículo 13º). También instituye el derecho a ser reconocidos como grupos étnicos y protege la diversidad étnica y cultural (Artículo 7º); reconoce la igualdad y la dignidad de todas las culturas que conviven en el país, y se obliga a promover la investigación, la ciencia, el desarrollo y la difusión de los valores culturales de la nación (Artículo



70°); el derecho al respeto y desarrollo de la identidad cultural (Artículo 68°); establece la obligación del Estado y de las personas a proteger las riquezas culturales y naturales de la Nación (Artículo 8°); reconoce las lenguas y dialectos de los grupos étnicos como oficiales en sus territorios y la enseñanza que se imparta en las comunidades con tradiciones lingüísticas propias será bilingüe (Artículo 10); en el artículo transitorio 55° establece la creación de una ley que les reconozca a las comunidades negras el derecho a la propiedad colectiva sobre las áreas que habrá de demarcar la misma ley. También reconoció el derecho de las mujeres a participar en los niveles decisorios de la administración pública (artículo 40°), la igualdad de derechos al interior de la pareja (artículo 42°), la igualdad de oportunidades para hombres y mujeres, la protección especial en el embarazo y la protección especial a las mujeres cabeza de familia (artículo 43°).

La Ley 1448 de 2011 o —Ley de Víctimas, es el hito que introduce el concepto de enfoque diferencial en su Artículo 13°, el cual estipula que “El principio de enfoque diferencial reconoce que hay poblaciones con características particulares en razón de su edad, género, orientación sexual y situación de discapacidad” (Congreso de Colombia, p. 4). De esta manera, se genera la necesidad de transversalizar el enfoque diferencial en la gestión y acción del Estado colombiano.

En 2017, se expide el Plan Estadístico Nacional - PEN 2017-2022. Dentro de sus nueve estrategias se incluye la quinta: —Promoción de la inclusión del Enfoque Diferencial e Interseccional en la producción y difusión de las estadísticas del SEN (DANE, 2017, p. 19) cuyo objetivo es —producir información estadística que permita comprender además de las especificidades de los grupos poblacionales de acuerdo con los enfoques de género, discapacidad, pertenencia étnica, curso de vida y otras características socioeconómicas, las intersecciones existentes entre ellas⁶³.

En 2019, se promulga la Ley 1955 correspondiente al Plan Nacional de Desarrollo 2018 – 2022, en la cual se reconoce la invisibilidad estadística de grupos históricamente discriminados en el país, planteando estrategias como la realización de estudios especializados, el fortalecimiento de registros administrativos y la realización de ejercicios y análisis estadísticos, incluyendo capítulos específicos para la inclusión de las personas con discapacidad, la equidad para las mujeres y la equidad de oportunidades para grupos indígenas, negros, afros, raizales, palanqueros y Rom; desarrollo



integral desde la primera infancia hasta la adolescencia y equidad en la diversidad (incluyendo población LGBTI, entre otras poblaciones).

1.3. Articulación Planes de Desarrollo

PLAN NACIONAL DE DESARROLLO	Colombia Potencia Mundial de la Vida
TRANSFORMACION	Seguridad Humana y Justicia
PILAR	Expansión de capacidades; mas y mejores oportunidades de la población para lograr sus proyectos de vida
CATALIZADOR	Derecho del deporte, la recreación y actividad física para la convivencia y paz.
PROGRAMA	Fomento a la recreación, la actividad física y el deporte para desarrollar entornos de convivencia y paz.
PRODUCTO	Producto 4301001, Servicio de apoyo a la actividad física, la recreación y el deporte

PLAN DE DESARROLLO DEPARTAMENTAL	CUMPLIENDO LA PALABRA
LINEA ESTRATEGICA No 001	Desarrollo y Justicia Social
SECTOR	Deporte y Recreación
PROGRAMA	Fomento a la recreación, la actividad física y el deporte
PRODUCTO	Producto 4301001, Servicio de apoyo a la actividad física, la recreación y el deporte



PLAN DE DESARROLLO MUNICIPAL	FONSECA POTENCIA DEL DESARROLLO
LINEA ESTRATEGICA No 001	Inclusión y Fortalecimiento Social con Enfoque De Paz
SECTOR	Inclusión social y reconciliación
PROGRAMA	Actívate Fonseca: Fortaleciendo Cuerpos, Mentes y Comunidades
PRODUCTO	4301037- Eventos recreativos comunitarios realizados

2. MAGNITUD DEL PROBLEMA Y NECESIDAD A SUPLIR

2.1. Problemática General

El derecho al acceso y a la participación en los deportes se ha reconocido en diversas convenciones e instrumentos internacionales. La UNESCO, por ejemplo, reconoció el deporte y la educación física como un derecho fundamental para todo el mundo (1978). De acuerdo con la Carta Internacional Revisada de la Educación Física y el Deporte.

En todas las regiones del mundo, con excepción del este y sureste asiático, las mujeres practican menos actividad física que los hombres (OPS, 2019). Por ello, las políticas que abordan la brecha de género tienen un impacto sustancial en la salud y el bienestar general de la población, en especial de las mujeres. En 2016 se estimó una prevalencia de inactividad física del 27,5% entre la población adulta a nivel mundial: el 23,4% de los hombres y el 31,7% de las mujeres. En América Latina y el Caribe los porcentajes son incluso más altos: el 39,1% de la población total, el 34,3% para los hombres y el 43,5% para las mujeres. Colombia registró una tasa y una brecha de género mayor a la de la región: un 44,0%, y una brecha de 10 puntos porcentuales, con una prevalencia de inactividad física del 48,9% entre las mujeres y del 38,8% entre los hombres (Guthold, Stevens, Riley, & Bull, 2018). Las estimaciones para la población joven no son más alentadoras. En 2016, a nivel global se estimó que el 81% de las y los estudiantes de 11 a 17 años eran insuficientemente activos (el 77,6% de los jóvenes y el 84,7% de las jóvenes)⁶². En ALyC la prevalencia de inactividad física se ubicó en un 84,3% entre toda la población: el 88,9% de ellas y el 79,9% de ellos. Colombia



registró una tasa de inactividad similar: un 83,9% y, por sexo, del 87,0% entre las jóvenes y del 81,0% entre los jóvenes (Guthold, Gretchen, Riley, & Bull, 2019). Según datos de la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2020-2021, el 11,5% de la población practica de manera libre algún deporte, porcentaje que es mayor entre los hombres (14,8%) que entre las mujeres (8,4%). La brecha de género más amplia se presenta entre adolescentes de 10 a 17 años (15,2 puntos porcentuales), seguida de la observada en el grupo de 18 a 29 años (9,9 puntos porcentuales); después de los 50 años, la brecha es relativamente pequeña. Estos datos significan que 62 de cada 100 personas que declararon practicar un deporte son hombres. Entre la población de 10 a 17, ellos representan siete de cada diez personas. En el grupo de 60 y más, 51 de cada 100 personas que practican un deporte son hombres.

La práctica de algún deporte varía considerablemente con la zona. En las cabeceras, el 12,5% de la población realiza esta actividad (el 9,4% de las mujeres y el 16,0% de los hombres), mientras que en los centros poblados y rural disperso el porcentaje es del 7,9% (el 4,3% de las mujeres y el 11,3% de los hombres). En todas las regiones y ciudades colombianas existe una brecha a favor de los hombres. En cuanto al tiempo diario dedicado a la práctica de un deporte, datos de la ENUT 2020-2021 indican que los hombres lo hacen en promedio una hora y 37 minutos, mientras que las mujeres, una hora y 15 minutos, es decir, una diferencia de 22 minutos a favor de ellos y que se mantiene en todos los grupos de edad. El tiempo dedicado cambia según la zona de residencia (urbano/rural). No obstante, la brecha se mantiene en niveles similares. En las cabeceras municipales, la brecha es de 20 minutos y en los centros poblados y rural disperso, de 23 minutos. A nivel internacional, IPSOS, en conjunto con el Foro Económico Mundial, realizó en 2021 un estudio en 29 países sobre actitudes hacia el deporte. En los países analizados, el 14% de la población dijo no hacer ejercicio alguno en la semana. Para Colombia, esta cifra fue del 12%, por lo que se ubicó a mitad de la tabla. Los porcentajes más altos se registraron en Japón (34%) y Brasil (31%), y el menor en Holanda, donde solo el 4% de la población dice no realizar ejercicio. En los países analizados en ese mismo estudio, los hombres dedican un promedio semanal de 6,9 horas a hacer ejercicio físico: casi una hora al día. Holanda (con 15,2 horas) es el país donde dedican más tiempo y Brasil donde menos (3,4 horas). Colombia se posiciona también a la mitad de la tabla, con 6,4 horas semanales, no muy lejos del promedio global de una hora al día. Entre las mujeres, el tiempo promedio del agregado de países fue de 5,4 horas a la semana. Salvo en Alemania y China, donde el tiempo promedio de ambos sexos es prácticamente el mismo, el tiempo



dedicado por ellas a hacer ejercicio es siempre superado por el de ellos. Las mujeres colombianas se acercan más al extremo bajo de la lista de países, con un promedio de 4,1 horas semanales. En términos de brecha de género, los datos arrojan una diferencia de 2,3 horas a la semana, lo que significa que por cada 60 minutos que los hombres se ejercitan, ellas lo hacen 38 minutos.

Antes de la pandemia, el 8,6% de los hombres y 11,4% de las mujeres reportaron “nada frecuente” la práctica de actividad física. Durante la pandemia, los porcentajes de ambos sexos que expresaron “nada frecuente” fueron mayores: 23,7% de los hombres y 23,3% de las mujeres.

Por su parte, los resultados de la Encuesta de Prácticas Deportivas y Recreativas 2021-2022, sugieren que además de haber una brecha en la actividad física, también hay diferencias en el tiempo que han realizado esta práctica de manera regular. Así, el 52,6% de las mujeres respondió que no realiza actividad física de manera regular, porcentaje que entre los hombres es casi 12 puntos menor (41,0%); y el 42,7% de los hombres dijo realizar actividad física con regularidad hace más de seis meses, mientras que solo el 32,7% de las mujeres respondió en el mismo sentido. Hasta aquí, es importante señalar que todas las fuentes citadas indican brechas de género en la práctica de actividad física y deporte, pero también resulta de interés conocer cuáles son las actividades físicas específicas que realizan mujeres y hombres. Al respecto, no se cuenta con información estadística a nivel nacional, pero sí para Bogotá, donde antes de la pandemia las actividades físicas más populares entre las mujeres eran caminar (como ejercicio físico), donde casi la mitad de ellas lo hacía, seguida de montar en bicicleta (22,7%) y realizar ejercicios en casa (22,5%). Los hombres señalaron montar en bicicleta, con cerca del 40%, caminar, practicar algún deporte y correr o trotar, las tres con porcentajes cercanos al 30%. Esta dinámica cambió durante la pandemia. Para las mujeres, las actividades al aire libre se redujeron más que entre los hombres, y para ambos sexos el ejercicio en casa aumentó significativamente, aunque dicho incremento fue más pronunciado entre las mujeres. Esto, además de ser resultado de las restricciones a la movilidad, también puede explicarse por el aumento de las tareas domésticas y de cuidado no remunerado que durante la



contingencia sanitaria recayeron de manera desproporcionada en las mujeres.

Los datos sugieren que las motivaciones de las personas para realizar actividad física y deporte están permeadas por estereotipos de género, como “las mujeres cuidan”, “los hombres compiten” o “los deportes no son para mujeres”. A nivel nacional no se ha desarrollado una encuesta sobre este tema, pero los sondeos incluyen algo al respecto. En la de 2021, por ejemplo, se les pidió a las personas que valoraran algunas posibles consecuencias de la práctica de actividad física. Casi el total de mujeres y hombres (98%) consideró que la actividad física mejora la salud. También ambos sexos, con porcentajes mayores al 60%, asociaron la práctica de actividad física con efectos positivos, como sentirse más felices, exitosos, productivos e incluso ser más tolerantes con otras personas, pero ellos asocian más la actividad física con el éxito y la popularidad en redes sociales y ellas con ser más atractivas. La misma encuesta pidió asociar con un género (femenino, masculino, ambos) las distintas razones por las cuales una persona realiza actividad física. Competir es asociado más con el sexo masculino, tanto por ellos como por ellas. Acompañar a alguien es un motivo que asocian más ellas con el sexo femenino. Los hombres relacionan con mayor frecuencia la diversión como motivación. Al preguntar sobre los motivos para no hacer ejercicio, la falta de tiempo es un elemento común, pero los porcentajes son muy distintos (el 32,2% de ellas y el 66,3% de ellos). Se destaca que más de la mitad (54,5%) de las mujeres expresó la falta de voluntad o de gusto como motivo, lo cual solo es expresado por alrededor del 15% de los hombres. También llaman la atención los altos porcentajes de mujeres que expresaron no hacer actividad física por falta de voluntad o pereza, o porque no les gusta.

El deporte ha sido tradicionalmente y continúa siendo dominado por los hombres, tanto en términos de participación como de gobernanza. Desde edades tempranas, las brechas de género se van gestando, con base en el impacto de los estereotipos y en expectativas sociales sobre la condición de las niñas y mujeres y sobre su capacidad de disfrutar y participar en las actividades físicas, deportivas y recreativas. Las mujeres están subrepresentadas en espacios como la formación profesional en programas educativos relacionados con la actividad física y el deporte, así como en posiciones de liderazgo. Esto se da pese a los logros alcanzados por mujeres deportistas representando al país en competencias internacionales. Si bien el reto que tiene Colombia es grande, también se han dado grandes pasos para cerrar la brecha que existe entre la participación de mujeres y hombres en el sector. Elaborar diagnósticos



como el presente aporta al conocimiento de la situación actual y de lo que hace falta, además de ayudar a identificar los retos para planear, fortalecer lo que está funcionando y reorientar aquello que muestra deficiencias.

2.2. Problemática Local

El municipio de Fonseca La Guajira, es reconocido a nivel nacional por sus costumbres y tradiciones, dedicado a la cultura, la recreación y el deporte, durante la vigencia del 2024 y en el desarrollo de la presente vigencia 2025, se realizan actividades deportivas y recreativas que buscan garantizar la practica del deporte de disciplinas convencionales y no convencionales con participación comunitaria y de los diferentes sectores sociales del municipio, logrando con ello integrar a la comunidad y cerrar las brechas sociales que generan y fomentan comportamientos contrarios a la seguridad y convivencia ciudadana. Para fin de año se tiene estimado un incremento de la población por el retorno de Jóvenes y adultos que llegan a pasar su fin de año con sus familias, como municipio caracterizado por la generación de ambientes de paz y seguridad se requiere de una estrategia que permita la ocupación del tiempo libre y la reunificación familiar en vísperas decembrinas.

2.3. Árbol del Problema

2.3.1. Problema Central

Limitadas acciones para garantizar la ocupación del tiempo libre y hábitos de estilo de vida saludable en vísperas decembrinas

2.3.2. Causas Directas

Limitadas acciones que permitan la unificación familiar y social en vísperas decembrina desde el sector deporte y recreación.

2.3.3. Causas Indirectas

Falta de iniciativas y/o actividades comunales y sociales para el aprovechamiento del tiempo libre en vísperas decembrinas desde el sector de recreación y deporte.

Inexistencia de insumos y herramientas para la realización de un encuentro deportivo de futbol 7 para la integración comunitaria y social en vísperas decembrinas

2.3.4. Efectos Directos

Deterioro del tejido social de la población por la falta de la adecuada ocupación del tiempo libre



2.3.5. Efectos Indirectos

Afectaciones a los diferentes estados de salud por el sedentarismo

Incremento de los índices de inseguridad y acciones contrarias a la convivencia ciudad por el inadecuado uso del tiempo libre

3. ACTORES PARTICIPANTES

Participantes	Contribución o gestión
<p>Actor: Municipal Entidad: Alcaldía Municipal. Posesión: Cooperante Interés o expectativa: Contribuir a la realización de las actividades deportivas y recreativas convocadas.</p>	<p>Su principal contribución es financiera cooperante ya que cuenta con recursos. Seguimiento y apoyo administrativo local, dando cumplimiento a la meta como ente ejecutor.</p>
<p>Actor: Otro Entidad: Secretaria de Gobierno y asuntos Administrativos Posesión: Cooperante Interés o expectativa: Contribuir y supervisar el cumplimiento de las actividades deportivas, recreativas y lúdicas programadas.</p>	<p>Su principal contribución disponer de la información para coordinar la disponibilidad de los participantes</p>
<p>Actor: Otro Entidad: Habitantes del municipio. Posesión: Beneficiarios Interés o expectativa: Aprovechamiento del tiempo libre en actividades deportivas que contribuyan a mejorar la sud mental, emocional y física.</p>	<p>Veeduría del proyecto</p>

El municipio con sus sectoriales, en especial la Secretaria de Gobierno mediante la Coordinación de Deporte Municipal, dispondrán todos los recursos necesarios para la realización de los juegos deportivos, recreativos y lúdicos, para lo cual realizaría una interactuación con cada una de las representaciones de las disciplinas deportivas a nivel territorial y así mismo, realizaría una convocatoria conjunta con los diferentes representantes y/o líderes del sector de deporte y comunidad en general para la realización de cada una de las actividades deportivas contempladas en el presente documento.



4. UBICACIÓN GEOGRAFICA



El municipio de Fonseca está ubicado al sur del departamento de La Guajira y presenta los siguientes límites:

Norte: Municipio de Riohacha.

Occidente: Municipio de Distracción.

Suroccidente: Municipio de San Juan del Cesar.

Sur: Venezuela, estado Zulia.

Oriente: Municipio de Barrancas.

POBLACION

El municipio de Fonseca, La Guajira, según datos estadísticos del DANE del censo poblacional en el 2018, Fonseca cuenta con una población total de 40.862, representado por hombres un total de 20.086 (49,2%) y de mujeres un total de 20.786 (50,8%). Dentro de la cual se pretende beneficiar 2000 personas.

2.500 PERSONAS	
POBLACIÓN BENEFICIARIA	- 00 A 05 AÑOS: 250
	- 06 A 11 AÑOS: 550
	- 12 A 17 AÑOS: 550
	- 18 A 27 AÑOS: 550
	- 28 A 55 AÑOS: 550
	- DE 56 AÑOS EN ADELANTE: 200



5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo General

Desarrollo de acciones que permitan la adecuada utilización del tiempo libre como hábitos de estilo de vida saludable desde la recreación y el deporte en vísperas decembrinas.

5.2. Objetivos Específicos

Generar espacios de armonía y paz, mediante la unificación familiar en la práctica de Juegos Tradicionales y proyección de Cine al Parque.

Estimular la práctica del deporte y la recreación mediante la realización de un campeonato de Fútbol 7.

Disponer de los bienes y servicios operativos necesarios para la realización de actividades recreativas y deportivas.

5.3. Cronograma de Actividades

DESCRIPCION	MES 1	
	III	IV
Publicidad difundida	X	X
Encuentro de Juegos Tradicionales y Proyección de Cine al Parque	XXXXX	XX
Campeonato deportivo de Fútbol 7	X	X

5.4. Alternativa de Solución

Garantizar los bienes y servicios para la realización de las actividades que garanticen los hábitos de estilo de vida saludable y ocupación del tiempo libre en vísperas decembrinas.

Descripción Técnica

El cumplimiento misiona del objetivo general y objetivos específico del presente proyecto requiere en tal sentido para su realización, las metas y fines que a continuación se relacionan así:



- **Encuentros de Juegos Tradicionales y Proyección de Cine al Parque**

Equipos Tecnológicos
Servicio de Catering para evento
Publicidad impresa
Presentación de manifestación navideña

- **Encuentro de Futbol 7**

Dotación de uniformes
Dotación e elementos deportivos
Materiales
Premiación

La presente actividad pretende vincular a todos los actores sociales y poblacionales del municipio de Fonseca, logrando con esto realizar 7 encuentros de juegos tradicionales y proyección de cine al parque, así mismo el campeonato de futbol 7 con la finalidad de lograr la integración familiar en vísperas decembrinas y contribuir a espacios de paz y seguridad.

6. PRESUPUESTO OFICIAL

6.1. Cadena de Valor

Producto	Acciones de intervención posible
Producto 43010037: Servicio de promoción de la actividad física, la recreación y el deporte	1. Encuentros Deportivos y Juegos Tradicionales Como Hábitos de Estilo de vida Saludable en ocupación del tiempo libre Costo: 96.440.000,00 Etapas: Inversión Ruta Crítica: Si
	2. Encuentro Deportivo de Fin de Año Costo: 37.560.000,00 Etapas: Inversión Ruta Crítica: Si
TOTAL PROYECTO: 134.000.000,00	



6.2. PRESUPUESTO OFICIAL

ITEM	DESCRIPCION	UND MEDIDA	CANT	No EVENTOS	V. UNITARIO	V. TOTAL
1	Encuentros Deportivos y Juegos Tradicionales Como Hábitos de Estilo de vida Saludable en ocupación del tiempo libre					
1.1	Alquiler de sillas plásticas por día sin brazo	Unidad	100	7	1.800,00	1.260.000,00
1.2	Alquiler de Mesas Plegables	Unidad	10	7	9.500,00	665.000,00
1.3	REFRIGERIOS (Incluye: Bebida: Café y/o té y/o jugos naturales y/o gaseosa y/ o refrescos. Comida ligera: Pasabocas como galletas, sándwiches pequeños, croissants, pasteles, empanadas, frutas o bocadillos dulces y salados.)	Unidad	100	7	10.500,00	7.350.000,00
1.4	Kit de juegos Tradicionales (Paquete de Boliche, cuerda de salto, parques, domino, Saco, bolos, etc.)	Unidad	15	N/A	106.000,00	1.590.000,00
Subtotal						10.865.000,00
ITEM	DESCRIPCION	UND MEDIDA	CANT	No EVENTOS	V. UNITARIO	V. TOTAL
2	Proyección de Cine al Parque					
2.1	Proyección de Cortometrajes (Proyector cinematográfico de láser-fosforo compacto para pantallas de cine de hasta 15m, profesional de alta gama para proyección de películas en 2D y 3D y Pantalla especial para proyección en 2D y 3D de 12mtrs x 4mtrs (incluye Sonido envolvente surround, tres 3 personas para el manejo de equipos de proyección sonido y video, Planta eléctrica con combustible)	Unidad	1	7	9.400.000,00	65.800.000,00
2.2	Suministro de 300 combos cine (crispetas + bebida) para entregar a la comunidad asistente en cada proyección	Unidad	250		9.500,00	16.625.000,00
2.3	Alquiler de 300 sillas plásticas por día sin brazo	Unidad	250		1.800,00	3.150.000,00
Subtotal						85.575.000,00
Total						96.440.000,00
II. CAMPEONATO DEPORTIVO DE FIN DE AÑO						
ITEM	DESCRIPCION	UND MEDIDA	CANTIDAD		V. UNITARIO	V. TOTAL
1	Fútbol 7 Masculino Categoría Abierta					



1.1	Uniformes Equipos participantes	Und	80	80.000,00	6.400.000,00
1.2	Balón de Futbol	Und	8	250.000,00	2.000.000,00
1.3	Malla de Futbol (par)	Und	2	450.000,00	900.000,00
1.4	Juzgamiento	Und	13	250.000,00	3.250.000,00
1.5	Juegos de Peto	Und	40	16.500,00	660.000,00
1.6	Suéter Equipo de trabajo y delegación invitada	Und	15	30.000,00	450.000,00
1.7	Puesto de Hidratación Refrigerada	Und	26	45.000,00	1.170.000,00
Subtotal					14.830.000,00
2	Futbol 7 Femenino Categoría Abierta				
2.1	Uniformes Equipos participantes	Und	80	80.000,00	6.400.000,00
2.2	Balón de Futbol	Und	8	250.000,00	2.000.000,00
2.3	Malla de Futbol (par)	Und	2	450.000,00	900.000,00
2.4	Juzgamiento	Und	13	250.000,00	3.250.000,00
2.5	Juegos de Peto	Und	40	16.500,00	660.000,00
2.6	Suéter Equipo de trabajo y delegación invitada	Und	15	30.000,00	450.000,00
2.7	Puesto de Hidratación Refrigerada	Und	26	45.000,00	1.170.000,00
Subtotal					14.830.000,00
3	Bienes y Servicios para el desarrollo de los encuentros deportivos				
3.3	Premiación primer puesto	Und	2	2.000.000,00	4.000.000,00
3.4	Premiación Segundo Puesto	Und	2	1.000.000,00	2.000.000,00
3.5	Malla Menos Vencida	Und	2	250.000,00	500.000,00
3.6	Goleador	Und	2	250.000,00	500.000,00
3.7	Servicio de Perifoneo (2 horas diarias)	Und	10	90.000,00	900.000,00
Subtotal					7.900.000,00
Subtotal Proyecto					37.560.000,00
Total, Proyecto					134.000.000,00

Atentamente,

MARIA JOSE BRITO MENDOZA

Secretaria de Gobierno y Asuntos Administrativos