



APRUEBAN LA DIRECTIVA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PERSONAL DE LA POLICIA NACIONAL DEL PERÚ

OF-270620
PERC JAVIER MACHO MATIENZO
PRESIDENTE
DIRECTOR DE ASESORAMIENTO
ADMINISTRATIVO DEL EMG-PNP



OA-169739
LUIS ALBERTO FAJARDO CASTILLO
GENERAL PNP
JEFE ESTADO MAYOR GENERAL PNP

Resolución Directoral

Nº 808-2015-DIRGEN/EMG-PNP

Lima, 17 OCT 2015

VISTO, la Hoja de Estudio y Opinión Nº 154-2015-EMG-PNP/DIRASADM-DIVSAL del 31 de agosto de 2015, formulada por la División de Salud de la Dirección de Asesoramiento Administrativo del Estado Mayor General de la Policía Nacional del Perú, mediante la cual opina que es viable la aprobación del proyecto de Directiva sobre la Promoción de la Actividad Física en el Personal de la Policía Nacional del Perú.

CONSIDERANDO:

Que, la Constitución Política del Perú, en sus artículos 1º, 2º y 7º establece que la defensa de la persona humana y el respeto de su dignidad, son el fin supremo de la sociedad y del Estado; asimismo, que toda persona tiene derecho a su integridad moral, psíquica y física y a su libre desarrollo y bienestar; protegiendo a la persona con discapacidad, estableciendo el derecho al respeto de su dignidad y a un régimen legal de protección, atención, readaptación y seguridad; del mismo modo, en su artículo 9º establece que el Poder Ejecutivo norma y supervisa la política nacional de salud, es responsable de diseñarla y conducirla en forma plural y descentralizadora para facilitar a todos el acceso equitativo a los servicios de salud;

Que, el comando institucional, tiene el deber de promover en su personal el logro al derecho a su integridad moral, psíquica y física, a su libre desarrollo y bienestar, para lo cual, dentro de este contexto, es necesario establecer los criterios y procedimientos para la implementación de las acciones que promuevan la práctica de la actividad física, que motive al buen desempeño del personal policial en el cumplimiento de sus funciones, a nivel nacional;

Que, el Decreto Legislativo N° 1148 - Ley de la Policía Nacional del Perú, establece en el artículo 16º que la Dirección General de la Policía Nacional del Perú, es el órgano de comando de más alto nivel de la Policía Nacional del Perú, encargado de la organización, preparación, administración, supervisión, desarrollo, disciplina y empleo eficiente de los recursos y tiene entre sus funciones expedir, en el marco de su competencia, las resoluciones, manuales, reglamentos, directivas y demás actos administrativos necesarios para administrar la Policía Nacional del Perú;

Que, mediante Resolución Directoral N° 472-2015-DIRGEN/EMG-PNP del 19 de junio de 2015, se nombró la Comisión Especial encargada de formular el proyecto de Directiva para la Promoción de la Actividad Física en el Personal de la Policía Nacional del Perú.





Lo aprobado por la Dirección de Asesoramiento Administrativo del Estado Mayor General de la Policía Nacional del Perú, mediante Hoja de Estudio y Opinión N° 154-2015-EMG-PNP/DIRASADM-DIVSAL del 31 de agosto de 2015;



Lo dictaminado por la Oficina de Asesoría Jurídica del Estado Mayor General de la Policía Nacional del Perú, mediante Dictamen N° 520-2015-EMG-PNP/OFIASJUR del 2 de setiembre de 2015, y;



Lo propuesto por el General de la Policía Nacional del Perú Jefe del Estado Mayor General de la Policía Nacional del Perú.

SE RESUELVE:



Artículo 1º.- Aprobar la Directiva de Promoción de la Actividad Física en el personal de la Policía Nacional del Perú, que en anexo adjunto forma parte de la presente resolución.



Artículo 2º.- Disponer la publicación de la presente Resolución y de la Directiva que se aprueba, en el portal institucional de la Policía Nacional del Perú.



Artículo 3º.- El Estado Mayor General, Inspectoría General, las Direcciones Nacionales, Direcciones Ejecutivas, Direcciones Especializadas, Regiones y Frentes Policiales de la Policía Nacional del Perú, realizarán las acciones necesarias para la difusión, cumplimiento y supervisión correspondiente.



Regístrate, comuníquese y archívese.

LIMA 17 OCT 2015
ES COPIA FIEL DEL ORIGINAL



OS-264687
CESAR A. MEZA MARTINEZ
Coronel S PNP
JEFE DE LA OFICINA DE RESOLUCIONES
SECRETARIA GENERAL PNP.

OP - 15804
VICENTE ROMERO FERNANDEZ
GENERAL DE POLICIA
DIRECTOR GENERAL DE LA POLICIA
NACIONAL DEL PERU





“Año de la diversificación productiva y del fortalecimiento de la educación”

DIRECTIVA N° 01-24-2015-DIRGEN/EMG-PNP-DIRASADM-B
RD. N° 808-2015-DIRGEN/EMG-PNP DEL 17OCT2015.

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PERSONAL DE LA POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ.

I. OBJETO

Establecer los criterios y procedimientos para la implementación de las acciones que promuevan la práctica de la actividad física, que motive al buen desempeño del personal policial en el cumplimiento de sus funciones.

II. FINALIDAD

Lograr que el personal policial internalice la práctica de actividad física como cultura de vida saludable.



III. ALCANCE

La aplicación de la Directiva, será para todas las unidades policiales a nivel nacional.

IV. RESPONSABILIDADES

La Dirección General de la Policía Nacional del Perú dispondrá que el Estado Mayor General, Inspectoría General, las Direcciones Nacionales, Direcciones Ejecutivas, Direcciones Especializadas, Regiones y Frentes Policiales de la PNP; realicen las acciones necesarias para la difusión, cumplimiento y supervisión de la presente Directiva.

V. BASE LEGAL

- A. Constitución Política del Perú.
- B. Decreto Legislativo N° 1148, Ley de la Policía Nacional del Perú.
- C. Decreto Legislativo N° 1149, Ley de la Carrera y Situación del Personal de la Policía Nacional del Perú.



- D. Decreto Legislativo N° 1175, Ley del Régimen de Salud de la Policía Nacional del Perú.
- E. Ley N° 26842 - Ley General de Salud.
- F. Ley N° 27444, Ley del Procedimiento Administrativo General.

VI. **DISPOSICIONES GENERALES**

- A. El Estado Mayor General, por intermedio de las Direcciones Nacionales, Direcciones Ejecutivas, Direcciones Especializadas, Regiones y Frentes Policiales de la PNP, estará a cargo de la difusión, implementación y ejecución de la Directiva.
- B. La Inspectoría General de la PNP se encargará de la supervisión y control de lo dispuesto en el párrafo precedente.
- C. La Dirección Ejecutiva de Sanidad de la PNP, formulará el Plan Preventivo Promocional de la Actividad Física del personal policial como parte complementaria de la presente Directiva.
- D. La Dirección Ejecutiva de Comunicación e Imagen Institucional de la PNP se encargará de la difusión a nivel nacional.



VII. **DISPOSICIONES ESPECÍFICAS:**

- A. Las Direcciones y Jefaturas de las unidades policiales a nivel nacional, designarán a un efectivo policial que reúna características de liderazgo, como promotor en actividades físicas y/o deportivas.
- B. La función del promotor puede ser optimizada mediante la capacitación (presencial y/o virtual) por la Dirección Ejecutiva de Educación y Doctrina de la PNP, por intermedio de la Escuela de Educación Continua y/o mediante alianzas estratégicas con instituciones públicas o privadas, para dar cumplimiento a la presente Directiva.
- C. Las Direcciones y Jefaturas de las Unidades Policiales a nivel nacional a través de su Estado Mayor, consolidarán la información de las actividades físicas desarrolladas en cada jurisdicción, la misma que se remitirá en forma mensual; según formato del Anexo N° 1.
- D. El Estado Mayor de cada jurisdicción policial, remitirá la información de las actividades físicas desarrolladas a su respectiva Jefatura de Sanidad PNP, para la evaluación técnica, en concordancia con el Plan Preventivo Promocional de la Actividad Física en el personal policial. Asimismo, la citada información será remitida a la Oficina de Inspectoría, para su control y supervisión.



VIII. DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS FINALES

- A. El cumplimiento de la presente Directiva, es de carácter obligatorio a todo personal de la Policía Nacional del Perú, salvo casos excepcionales debidamente justificados.
- B. Los cadetes y alumnos de las Escuelas de formación PNP, se regirán por sus normas y reglamentos.
- C. La Directiva podrá ser modificada a propuesta del Estado Mayor General de la Policía Nacional del Perú.

IX. VIGENCIA

La Directiva tendrá vigencia desde el día siguiente de su aprobación.

X. ANEXOS



- A. Anexo N° 1. Modelo del Informe mensual del Plan de Promoción de Actividades Físicas en el Personal de la Policía Nacional del Perú.
- B. Anexo N° 2. Glosario de términos.
- C. Anexo N° 3. Actividades físicas a desarrollar (ejemplos).



ANEXO N° 1

INFORME MENSUAL DEL PLAN DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL PERSONAL PNP.

DIRECCIÓN: _____ DIVISIÓN/SUB UNIDAD: _____

UNIDAD: _____

PERIODO DEL _____ AL _____ 20____

MES: _____

RESUMEN DE ACTIVIDADES

SEMANA	ACTIVIDAD DESARROLLADA	* FRECUENCIA
1RA.		
2DA.		
3RA.		
4TA.		

* N° DE VECES POR SEMANA

RESUMEN DE EFECTIVOS ASISTENTES

SEMANA	Nº DE FECTIVOS	JUSTIFICADOS	FALTOS	DIPONIBLES
1RA.				
2DA.				
3RA.				
4TA.				

PROMOTOR

Vº Bº

FIRMA:

JEFE DE PERSONAL /UNIDAD

POST FIRMA:

CIP/DNI:



ANEXO N° 2

GLOSARIO DE TERMINOS

1. Actividad Física

Es la acción que realiza una persona, la cual demanda el aumento del gasto energético producido por el movimiento de los músculos del cuerpo y que forma parte de la vida diaria. Incluye tantas actividades utilitarias u ocupacionales así como las recreativas. Las actividades utilitarias son las que se despliegan en la rutina diaria, como por ejemplo subir escaleras, realizar tareas en la casa, en el trabajo o en la unidad policial o trasladarse caminando entre los lugares que frecuenta; mientras que la actividad física recreativa es la que se realiza con fines de distracción o placer, como por ejemplo pasear, montar bicicleta, practicar danzas o bailes y actividades deportivas diversas.

2. Deporte



Es la actividad física ejercida como competición o en el tiempo libre y que se rige por normas, por ejemplo, atletismo, fútbol, natación, voleibol, etc., permitiendo mejorar la salud y desarrollar potencialidades físicas y mentales del ser humano.

3. Dinámica de grupo

Son actividades que realizan un grupo de personas con características comunes, con la finalidad de conocerse, aumentar la productividad, inculcar valores entre los integrantes, conseguir objetivos sociales, o simplemente pasar un momento agradable y divertido.

4. Ejercicio Físico

Conjunto de movimientos planificados, estructurado, repetitivo y realizado para estar en forma física y gozar de buena salud.

5. Promotor de actividad física

Es un facilitador de la PNP con liderazgo encargado de activar las habilidades físicas del personal policial.



ANEXO 3

ACTIVIDADES FISICAS A DESARROLLAR

Ejemplos:

1. Posicionamiento del tema de Actividad Física
 - a. Sesiones informativas sobre actividad física.
 - b. Comunicación de las actividades a desarrollarse por medio digital o impreso: afiches, dípticos, trípticos, videos, etc.
2. Práctica de Actividad Física
 - a. Caminar diariamente por lo menos durante de 30 minutos; no necesariamente se debe realizar en una sola sesión, pueden acumularse durante el día en lapsos de 10 minutos cada sesión.

Realizar caminatas al momento de trasladarse o retirarse de los diversos lugares que frecuentan las personas, como por ejemplo unidad policial, espacios públicos, entre otros.

Uso preferente de las escaleras y evitar disponer de los ascensores, salvo que el estado de salud o la seguridad de la persona no le posibilite dicho uso.
 - b. Ejercicios de estiramiento.

Durante la jornada diaria, realizar por lo menos 5 minutos de ejercicios que dispongan la movilización de las articulaciones del cuerpo, pudiendo efectuarse de manera individual o de manera colectiva durante las labores diarias o en los tiempos de esparcimiento.
 - c. Ejercicios de relajación y/o respiración

Favorecer la práctica de ejercicios de relajación y/o respiración en las instalaciones de las unidades policiales con la orientación correspondiente.
 - d. Recreación activa

Promover actividades deportivas y de recreación durante el año que favorezcan la participación activa del personal de la Unidad policial, como caminatas, bicicleteadas, maratón, etc.





e. Práctica de ejercicio semanal

Favorecer la realización de sesiones de ejercicios por lo menos 3 veces a la semana en los tiempos libres o de esparcimiento del personal policial, luego de las labores.

f. Otras actividades físicas

Caminatas y trotes progresivos, actividades deportivas recreativas (vóley, futbol, natación, etc.)

3. Dinámica de Grupos. Ejemplos.

a. EL CORREO

Objetivo: Animación

Materiales: Sillas.

Desarrollo: Se forman círculos con todas las sillas, una para cada participante se saca una silla y el compañero que se quede de pie inicia el juego, parado en medio del círculo.



Este dice, por ejemplo: "traigo una carta para todos los compañeros que tienen bigotes" todos los compañeros que tengan bigote deben cambiar de sitio. El que se queda sin sitio pasa al centro y hace lo mismo, inventando una característica nueva, por ejemplo: traigo una carta para todos los que usan zapatos negros", etc.

b. EL BUM

Objetivo: Animación, Concentración.

Desarrollo: Todos los participantes se sientan en círculo, se dice que vamos a enumerarse en voz alta y que todos a los que les toque un múltiplo de tres (3- 6- 9- 12, etc.) o un número que termina en tres (13- 23- 33, etc.) debe decir ¡BUM! en lugar del número el que sigue debe continuar la numeración. Ejemplo: se empieza, UNO, el siguiente DOS, al que le corresponde decir TRES dice ¡BUM!, el siguiente dice CUATRO, etc.

Pierde el que no dice ¡BUM! o el que se equivoca con el número siguiente. Los que pierden van saliendo del juego y se vuelve a iniciar la



numeración por el número UNO.

La numeración debe irse diciendo rápidamente si un compañero se tarda mucho también queda descalificado. (5 segundos máximos).

Los dos últimos jugadores son los que ganan.

El juego puede hacerse más complejo utilizando múltiplos de números mayores, o combinando múltiplos de tres con múltiplos de cinco por ejemplo.

c. EL MUNDO

Objetivo: Animación, Concentración.

Desarrollo: El número de participantes es ilimitado se forma un círculo y el coordinador explica que se va a lanzar la pelota, diciendo uno de los siguientes elementos: AIRE, TIERRA, o MAR, la persona que reciba la pelota debe decir el nombre de algún animal que pertenezca al elemento indicado, dentro del tiempo de 5 segundos. En el momento en el que cualquiera de los participantes tira la pelota y dice "MUNDO", todos deben cambiar de sitio.

Pierde el que se pasa del tiempo, o no dice el animal que corresponde al elemento indicado.

Ejemplo: se lanza la pelota a cualquiera de los participantes, al mismo tiempo que le dice "AIRE", el que recibe la pelota debe responder en cuestión de cinco segundos: "paloma".

Inmediatamente lanza la pelota a cualquier otro participante diciendo "MAR", por ejemplo, y así sucesivamente.

El coordinador controla los cinco segundos y debe estar presionando con el tiempo.

