

CONCEJO MUNICIPAL DE MARIA ELENA AÑO 2012-2016

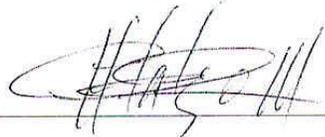
ACUERDO N° 054/013

SESIÓN N° : 01 de Junio 2013
FECHA DE LA SESIÓN : A 24/06/2013
HORA DE LA SESIÓN : 20:00 HRS.
LUGAR SESIÓN : SALA DEL CONCEJO MUNICIPAL

Acuerdo: Aprueba recursos de patentes mineras programa físico recreativo periodo 2013-2014, monto \$12.000.000

FIRMAN EN CONFORMIDAD:

1.- CONCEJAL
CARLOS HIDALGO MARFULL



2.- CONCEJAL
NELSON AVENDAÑO VELIZ



3.- CONCEJALA
JAQUELINE GODOY SOTO



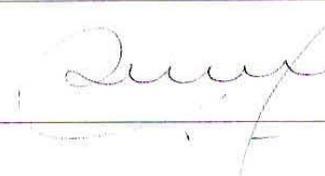
4.- CONCEJAL
CARLOS ARDILES ACEITUNG



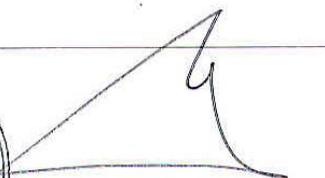
5.- CONCEJAL
JORGE RAMIREZ PLAZA



6.- CONCEJALA
VIVIANA CUELLO RIVERA



7.- ALCALDE
JORGE F. GODOY BOLVARAN



MARCELA A. GARRIDO URIBE
SECRETARIA MUNICIPAL(S)
ASISTENTE SOCIAL
DOY FE

Programa Actividad Física-Recreativa, Periodo 2013-2014

Grupo de Beneficiarios:

- Mujeres y hombres residentes de la comuna de María Elena, dueñas de casa, adultos mayores y comunidad en general.
- Trabajadores municipales de sus distintos departamentos.

Requisitos:

- No poseer alguna enfermedad o patología que, por transcripción médica, impida la realización de las actividades
- Ser empleado municipal o tener algún tipo de contrato con el municipio de María Elena.

Objetivos:

- Potenciar e incentivar la actividad física en la comunidad permitiendo con ello, ser en agente tanto de prevención de enfermedades, como también un apoyo a las tareas de salud en su mejora y mantenimiento de la población.
- Generar espacios y tiempos de esparcimiento y recreación, que sirvan no solo para trabajar en la salud física de los beneficiarios, sino también para mejorar los estados anímicos y sociales.
- Obtener resultados, cuantificados mediante tablas de datos, en la tarea de la superación de enfermedades específicas comunes en la población, como el caso de sobre peso o carencia de flexibilidad.

Contenidos:

Como programa, se incluyen actividades o dinámicas trabajadas en equipos y/o aparatos deportivos con supervisión del profesional, así como también actividades grupales de rutinas de ejercicios o movimientos; todo incluyendo la manipulación de objetos, personas y miembros corporales.

Metodología:

Se contemplan actividades que precisan de la guía de las acciones a realizar por parte del profesor, y ejercicios que – luego de ser mostrados – serán supervisados de cerca por el profesional a cargo.

Actividades:

- **Baile Entretenido y aerobox:**
 - Actividad que no contempla límite de integrantes o beneficiarios y que tiene como objetivo el de tomar conciencia de los movimientos corporales y sus planos de movimiento.
 - Para la realización de la actividad el profesor deberá mostrar los ejercicios, enseñarlos y luego unirlos mediante la música, mostrando coreografías que deben ser imitadas o seguidas por los asistentes.
 - Solo se precisa de un salón grande – según cantidad de asistentes – y una radio.

- **Gimnasia para el Adulto Mayor:**
 - Actividad que no contempla límite de integrantes o beneficiarios y que tiene como objetivo el recuperar la movilidad articular localizada y general, a modo de retrasar las enfermedades asociadas a esta falta
 - Para la realización de la actividad el profesor deberá indicar el ejercicio a realizar, enseñarlo y supervisar la realización del grupo ejecutante.
 - Será necesario el uso de objetos como, balones medicinales, cuerdas, colchonetas, mancuernas, sillas.

- **Spinning:**
 - Actividad que depende exclusivamente de la cantidad de bicicletas disponibles, dando espacio a la repetición de la actividad las veces necesarias a modo de atender al grupo demandante en su totalidad; y que tiene como objetivo el realizar trabajos cardiovasculares que no contemplan impacto, mediante la utilización de distintos ritmos de ejecución y posiciones
 - Para la realización de la actividad el profesor deberá ejecutarla en conjunto con los participantes, dando instrucciones e indicaciones conforme se realiza.
 - Se hace necesario la utilización de bicicletas estáticas de spinnig según cantidad de gente inscrita, así como una radio.

- **Gimnasia**
 - Actividad que contempla ejercicios de velocidad lenta, meditación, relajación y trabajos en las cualidades físicas derivadas y la elongación de miembros y extremidades, así como la utilización de distintos planos de movimiento y de manipulación.
 - El instructor llevará la rutina de ejercicios, mostrando ejemplos y pasando por los lugares haciendo correcciones y/o ayudando a la ejecución, se puede integrar al grupo objetivo en las actividades solicitando sugerencias a seguir.