



FERIA SALUDABLE DEL MUNDO JOVEN

Objetivo general

Promover la actividad física y vida saludable en los alumnos de la comuna, con motivo de la realización de la Feria Saludable del Mundo Joven.

Objetivos Específicos

Educar a los alumnos sobre la importancia de realizar actividades físicas de manera regular.

Estimular a los alumnos a evitar el sedentarismo mejorando su calidad de vida mediante la actividad física.

Población Objetivo

Alumnos de los establecimientos educacionales de enseñanza básica y media, pertenecientes a la comuna de Santa Cruz.

Fundamentación

El ejercicio físico y el deporte mejoran nuestra salud y calidad de vida, aportando una serie de beneficios a nivel físico, psíquico y socioafectivo, aunque si se realiza ejercicio físico sin control, con técnicas defectuosas, posiciones inadecuadas, sobrepasando los límites, etc. podríamos causar serios daños y lesiones en nuestro organismo. Algunos de estos beneficios son:

- Reducción de grasas.
- Prevención de la obesidad y enfermedades vasculares.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Previene la osteoporosis.
- Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.
- Aumenta la capacidad vital.
- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Aporta sensación de bienestar.
- Elimina el estrés.

Entre estos beneficios cabe destacar la importancia en la prevención de las enfermedades cardiovasculares (principal causa de muerte en Chile), ya que existen estudios que muestran que practicar ejercicio, manteniendo un buen funcionamiento físico a partir de los cuarenta años, disminuye en un 50% el riesgo de aparición de este tipo de enfermedades.

DESCRIPCIÓN DE LA CARRERA

Urbanatlón son carreras de running las cuales se desarrollan dentro de ciudades teniendo como tema principal, el corredor V/S la ciudad, con 5K de distancia y con un número de obstáculos para superar los cuales en muchas veces son parte de las identidades de las mismas ciudades en las cuales están insertadas. Estos obstáculos pueden ser tanto naturales como puestos artificialmente por la producción, como vehículos o vallas de metal (los obstáculos pueden cambiar sin previo aviso, las fotos son sólo referenciales). La carrera pretende simular aquellos estorbos con los cuales quienes corremos y nos desplazamos por la ciudad nos encontramos habitualmente y que en esta ocasión se nos da la oportunidad de superar. La carrera puede correrse con la misma ropa y calzado que las carreras de running o trailrun, no se requiere de equipamiento especial pero si es necesario enterarse de los obstáculos a los cuales se enfrentarán aproximadamente cada 700 - 800 metros.



Estas actividades estarán a cargo el componente de Actividad Física del Programa de Promoción de la Salud del CESFAM Santa Cruz.

Dicha actividad se dará inicio el día miércoles 05 de noviembre a las 09:30 Hrs en la Plaza de Armas de nuestra comuna.

Las actividades a desarrollar son;

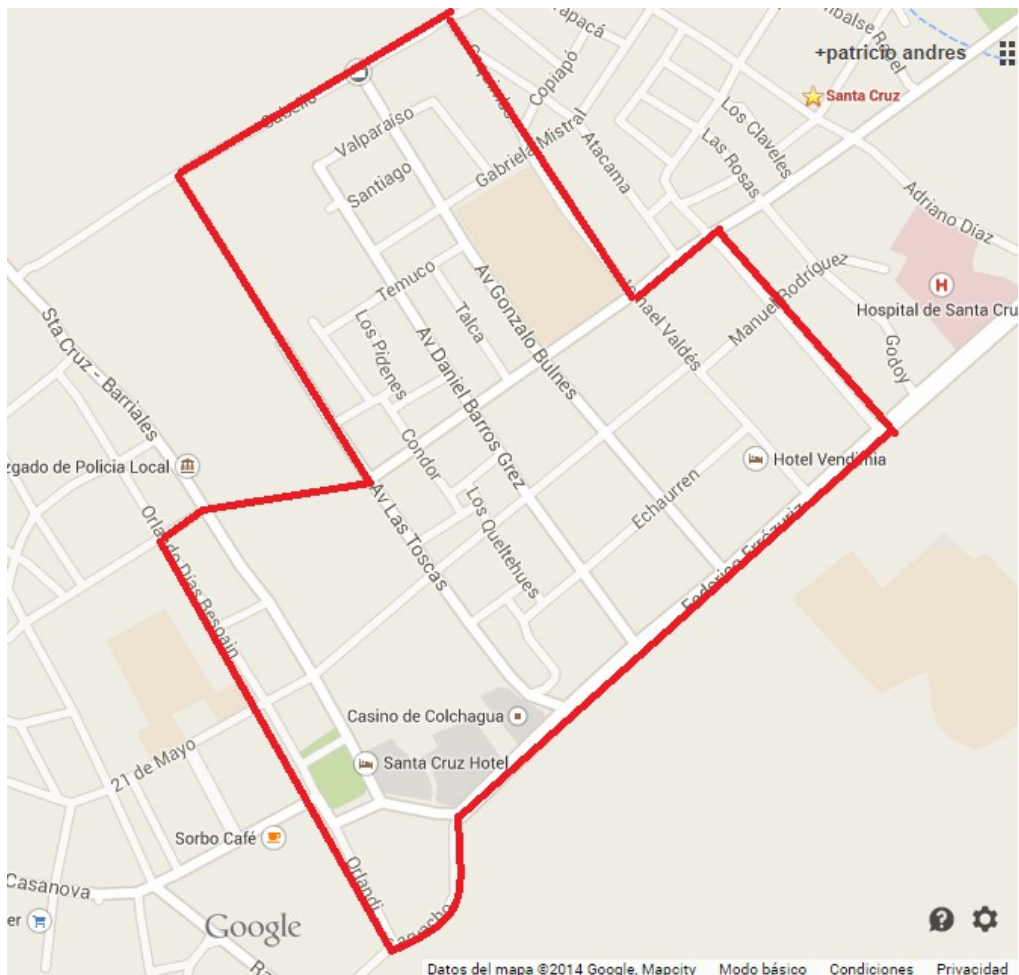
1.- Aeróbica "Calentamiento antes de la corrida"

2.- Corrida

Ruta de la corrida

- Plaza de Armas
- Orlandi

- JJ Carvacho
- Av. Errázuriz
- Santa María
- Diego Portales
- Coquimbo
- Cabello
- Av. Las Toscas
- Diego Portales
- Díaz Besoain
- Plaza de Armas



Coordinación

Lo antes mencionado está coordinado por el programa de Promoción de la Salud de la comuna.

La inscripción será en la plaza de Armas y se desarrollará el mismo día de las 09:30 a 10:00 hrs.

Dudas o consultas a Patricio Vidal Lizama Profesor de Educación Física del CESFAM, al fono: 87271302 o al correo prf.vidal@gmail.com