

¡Minas está nuevamente de fiesta!

El día 6 de abril de 2016 a partir de las 14 horas, en la Rambla "Héctor Leis" de la ciudad de Minas, se celebrará la III Edición de "Muévete: por tu salud, por la de todos"

El evento está organizado por la Inspección de Educación Inicial y Primaria de Lavalleja a través del Proyecto Multidisciplinario "Escuelas en Acción", fruto del trabajo conjunto del Equipo Técnico.

Cuenta con el apoyo de diversas instituciones y organizaciones: Confederación Atlética del Uruguay, Dirección Departamental de Salud, Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer, Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular, Organización Comunitaria GPS Salud, Intendencia Departamental de Lavalleja, Policía Comunitaria y MGRSport.

Organiza



Consejo de Educación Inicial y Primaria
Inspección Departamental de Lavalleja



Apoyan



DIRECCIÓN DEPARTAMENTAL DE SALUD DE LAVALLEJA



Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer



Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular



MINISTERIO DEL INTERIOR
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY



LAVALLEJA



MUÉVETE

por tu salud
por la de todos

III Edición

6 de abril - 14 horas
Rambla "Héctor Leis"

En caso de inclemencias meteorológicas la actividad se traslada al día 7 de abril de 2016, con la misma organización.

Justificación

Esta actividad tiene como punto de partida el concepto holístico de la Organización Mundial de la Salud: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la mera ausencia de afecciones y enfermedades", considerándola como un derecho humano fundamental. El lema que nos une en esta oportunidad en la celebración del Día Mundial de la Actividad Física es "Niñez Activa; Adulterez Saludable".

De acuerdo con esto nos proponemos como objetivo de esta actividad sensibilizar a la población sobre la importancia de practicar actividad física de manera regular y sistemática para mejorar la salud y adquirir buenos hábitos de vida.

¿Por qué promover la Actividad Física?

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial. La actividad física moderada con regularidad es una de las maneras más sencillas de mejorar la salud y mantenerse sano. La práctica habitual de actividad tiene el potencial de prevenir y controlar muchas enfermedades (como las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis), aumentar su capacidad física y mejorar las relaciones interpersonales. Ayuda a reducir el estrés y rebajar los niveles poco saludables de colesterol y de tensión arterial, así como la prevención del riesgo de sufrir algún tipo de cáncer.

Organización y Categorías

Encendido de antorcha olímpica y entrada en calor: 14:00 Hs.

1° categoría 4-5 años - 350 metros - 14:30 Hs.

Caminata con grupo de clase y familia "Suma tus pasos", con pasómetros y antorcha olímpica que pasará a modo de posta.
Distintivo color **ROJO**

2° categoría 6-8 años - 750 metros - 15:00 Hs.

Caminata con grupo de clase y familia "Suma tus pasos", con pasómetros y antorcha olímpica que pasará a modo de posta.
Distintivo color **VERDE**

3° categoría 9-12 años - 1000 metros - 15:30 Hs.

Cross Country
Distintivo color **AZUL**

Estiramientos y cierre: 16 Hs.



Información Importante

➔ Inscripciones al 4 de abril al e-mail: ddeflavalleja@gmail.com

Especificar: institución, categoría, grupo, número de participantes y maestro referente.

➔ Podrán participar escolares de 4 a 12 años y acompañados de referentes institucionales (Maestros y Profesores de Educación Física).

➔ Los participantes deberán ser autorizados por padre, madre o tutor (permiso), así como también contar con el Certificado de Aptitud Física del Carné del Niño vigente.

➔ La documentación de inscripción será visada por la Mtra. Directora del centro educativo, llevando una copia el/la Mtro/a. a cargo del grupo participante.

➔ Los referentes institucionales (de cada grado) deberán presentarse a las 13:30 hs en mesa de inscripción para confirmar participación, recibir folletos y número para el sorteo.

➔ La Entrada en Calor estará a cargo de los Profesores de Educación Física del CEIP.

➔ El evento contará con servicio de Baños Químicos y Ambulancia.

➔ Entre las instituciones participantes se sortearán premios.