



**I. MUNICIPALIDAD DE COIHUECO
ALCALDIA**

**REF.: Aprueba Programa Deportivo
"Taller de Aeróbicas Para Dueñas de Casa Sector
Tres Esquinas de Cato"**

DECRETO : N° 46291

Coihueco, 16 de agosto de 2012

VISTOS:

1.-Las facultades conferidas por el D.F.L. 1/19.704 de fecha 03 de mayo de 2002, que fija texto refundido de la Ley 18.695 "Orgánica Constitucional de Municipalidades", y sus modificaciones posteriores.

CONSIDERANDO:

- 1.-Solicitud presentada por dirigentes comunitarios del sector de Tres Esquinas de Cato, pidiendo apoyo para la ejecución de un taller de aeróbicas para dueñas de casa
- 2.-Favorable acogida de la Autoridad Comunal a requerimientos de la comunidad
- 3.-Programa elaborado por la Dirección de Desarrollo Comunitario para tal efecto.
- 4.-Decreto Alcaldicio N° 4.624 de fecha 16/08/2012, designa Secretaria Municipal subrogante a la señora Mónica Cifuentes Canales
- 5.- Decreto Alcaldicio N° 6.120 del 14 de Diciembre 2011, que aprueba presupuesto para el año 2012.

DECRETO:

- 1.-Apruébese en todas sus partes el Programa Deportivo, elaborado por la Dirección de Desarrollo Comunitario denominado "TALLER DE AERÓBICAS PARA DUEÑAS DE CASA SECTOR TRES ESQUINAS DE CATO", que forma parte integra de este Decreto Alcaldicio y asignase hasta cantidad de \$ 100.000, (cien mil pesos) de acuerdo a distribución del Programa.
- 2.-Será responsable de la ejecución del Programa la Dirección de Desarrollo Comunitario
- 3.-Impútese el gasto del presente programa área de gestión Programas Deportivos, Subtítulo 21, Ítem 04, Asignación 004. "Prestaciones de Servicios Comunitarias", del presupuesto Municipal Vigente.

ANÓTESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE

MONICA CIFUENTERS CANALES
Secretaria Municipal (S)

Distribución:

- Secretaria Municipal
- Dirección de Adm. y Finanzas
- Carpeta Programas

AJV/MCC/ASL/rpf.-

ARNOLDO JIMENEZ VENEGAS
Alcalde de Coihueco

**PROGRAMA DEPORTIVO
“TALLER DE AERÓBICAS PARA DUEÑAS DE CASA SECTOR
TRES ESQUINAS DE CATO “**

DESCRIPCION DEL PROGRAMA:

- Consisten en un Taller de Aeróbica, para la localidad de Tres Esquinas de Cato, orientados principalmente a mujeres dueñas de casa, por un periodo de un mes de duración, se realizarán tres clases por semanas, para ello se tiene considerado la contratación de personal profesional calificado, para la ejecución del programa y se desarrollara en dependencias del cuartel de bomberos de la localidad de Tres Esquinas

OBJETIVO GENERAL:

- Con este tipo de actividades que incluye una serie de ejercicios físicos para el mejoramiento de la salud física y mental. regula la tensión arterial, previene accidentes cardiovasculares, y corrige muchos problemas de espalda. Mejora la autoestima y favorece una condición saludable para el quehacer diario.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Sin olvidar los objetivos generales anteriores, hay que tener en cuenta otros específicos que se pueden abordar dentro del aeróbica

- Mejorar el tono muscular.
- Prevenir enfermedades cardio-vasculares.
- Mejorar la resistencia a la fatiga
- Reducir el estrés y la tensión nerviosa.
- Divertirse y desconectar de los problemas cotidianos.
- Relacionarse con otras personas.
- Adelgazar, perdiendo grasa corporal.
- Mejorar la imagen personal.
- Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, de posturas y de ejercicio físico, manifestando una actitud responsable hacia su cuerpo y de respeto hacia los demás, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud propia.
- Descubrir el ritmo, para coordinar los movimientos acordes con la música.
- Conocer la importancia de las fases de respiración y controlarlas.

BENEFICIADOS:

- Principalmente dueñas de casas de las localidad Tres Esquinas de Cato, comuna de Coihueco

COSTO APROXIMADO A GASTAR: \$ 100.000 (cien mil pesos)

DESGLOCE:

- Contratación de personal calificado, para impartir las clases en los sector favorecido

COSTO TOTAL \$ 100.000

FECHA DE REALIZACION:

- El programa se tendrá una duración de un mes a contar del 20/08/2012 hasta 20/09/2012

RESPONSABLE DEL PROGRAMA:

- Dirección Desarrollo Comunitario a través de la Oficina de Deportes y recreación



ALEXIS SANDOVAL LABRIN
Asistente social
Director Desarrollo Comunitario

Coihueco, 16 de agosto de 2012
ASL/rpf.