



I. MUNICIPALIDAD DE COIHUECO  
ALCALDIA

REF.: Aprueba programa Deportivo  
"Taller de Aeróbica –Sector Bustamante"

DECRETO : Nº 6800

Coihueco, 21 de octubre de 2013

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 de la localidad de Bustamante, pidiendo apoyo para realización de un taller de aeróbica
- 2.-Favorable acogida de la Autoridad Comunal a requerimientos de la comunidad.
- 3.-Programa elaborado por La Dirección Desarrollo Comunitario para tal efecto.
- 4.-Decreto Alcaldicio Nº 7.010 del 14 de Diciembre 2012, que aprueba presupuesto para el año 2013.

DECRETO:

- 1.-Apruébese en todas sus partes el programa deportivo, elaborado por la Dirección Desarrollo Comunitario denominado "TALLER DE AEROBICA –SECTOR BUSTAMANTE", asignase hasta la cantidad de \$ 150.000 (cien cincuenta mil pesos), de acuerdo a distribución del Programa.
- 2.-Será responsable de la ejecución de Dirección Desarrollo Comunitario
- 3.-Impútese el gasto del presente programa área de gestión Programa Deportivos, Subtítulo 21, Ítem 04, Asignación 004. "Prestaciones de Servicios Comunitarias", Subtítulo 22, Ítem 08, Asignación 007, "Pasajes, fletes y Bodegajes" del presupuesto Municipal Vigente.

ANÓTESE, CONSÉQUIESE Y ARCHÍVESE



CARLOS CHANDIA ALARCON  
Alcalde de Coihueco



GEORGINA MORENO LOPEZ  
Secretaria Municipal

Distribución:

- Secretaria Municipal
  - Dirección de Adm. y Finanzas
  - Carpeta Programas
- CCHA/GML/EP/C/rpf.



I. MUNICIPALIDAD DE COIHUECO  
DIRECCION DESARROLLO COMUNITARIO

## PROGRAMA DEPORTIVO

### TALLER DE AERÓBICA - SECTOR BUSTAMANTE “

#### DESCRIPCION DEL PROGRAMA:

- Consisten en un Taller de Aeróbica, para la localidad de Bustamante, dirigido principalmente a mujeres dueñas de casa, por un periodo de un mes de duración, se realizarán tres clases por semanas, es decir Lunes – Miércoles y Viernes, el taller se ejecutara en dependencias de la escuela del sector, para se tiene considerado la contratación de personal profesional calificado y la contratación de movilización, para el traslado de la monitora para la ejecución del programa en las localidad mencionada

#### 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 de Bustamante y lugares cercanos

**COSTO APROXIMADO A GASTAR:** \$ 150.000 (ciento cincuenta mil pesos)

**DESGLOCE:**

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

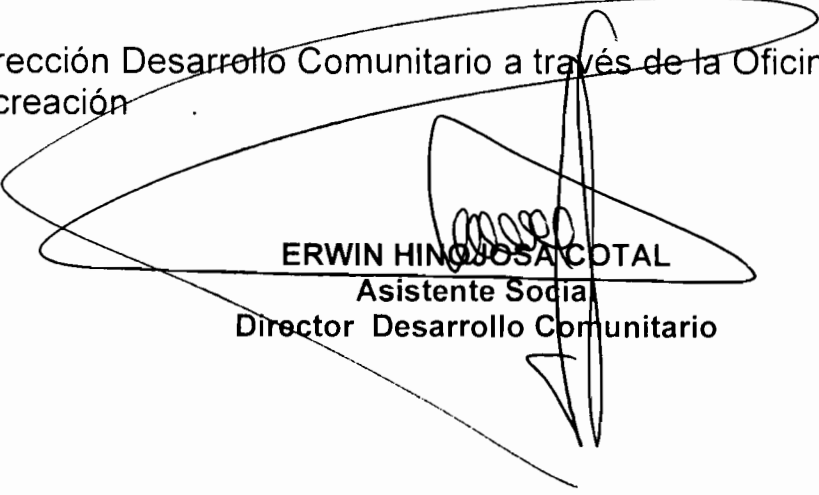
**COSTO TOTAL** \$ 150.000

**FECHA DE REALIZACION:**

- El programa se tendrá una duración de un mes a contar del 21/10/2013 hasta 15/11/2013

**RESPONSABLE DEL PROGRAMA:**

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



**ERWIN HINOJOSA COTAL**  
Asistente Social  
Director Desarrollo Comunitario

EHC/rpf.-  
Coihueco, 21 de octubre de 2013