



I. MUNICIPALIDAD DE COIHUECO  
ALCALDIA

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

DECRETO : N° 2789 /

Coihueco, 05 de mayo de 2014

**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 N° 2.637 de fecha 28/04/2014, que nombra Doña Mónica Cifuentes Canales, Directora Subrogante de la Dirección Desarrollo Comunitario
- 5.-Decreto Alcaldicio N° 7.890 de fecha 11 de Diciembre 2013, que aprueba presupuesto para el año 2014.

**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 \$ 240.000 (doscientos cuarenta 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" del presupuesto Municipal Vigente.

**ANÓTESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE**



*Georgina Moreno Lopez*  
**GEORGINA MORENO LOPEZ**  
Secretaria Municipal

Distribución:

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



*Carlos Chandia Alarcon*  
**CARLOS CHANDIA ALARCON**  
Alcalde de Coihueco



I. MUNICIPALIDAD DE COIHUECO  
DIRECCION DESARROLLO COMUNITARIO

## PROGRAMA DEPORTIVO

### TALLER DE AERÓBICA - SECTOR BUSTAMANTE “

#### DESCRIPCION DEL PROGRAMA:

- Consisten en un Taller de Aeróbica, dirigido principalmente a dueñas de casas de la localidad de Bustamante y lugares cercanos, por un periodo de dos meses de duración, las clases se llevarán a efecto los días lunes y viernes, durante los meses de Mayo y Junio del presente año, el taller se ejecutara en dependencias de la escuela de Bustamante, para ello se tiene considerado la contratación de personal calificado, para impartir las clases, el traslado de la monitora será de su responsabilidad, al sector de Bustamante

#### 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:** \$ 240.000 (doscientos cuarenta mil pesos)

**DESGLOCE:**

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

**COSTO TOTAL** \$ 240.000

**FECHA DE REALIZACION:**

- El programa se ejecutara durante los meses de mayo y junio del 2014

**RESPONSABLE DEL PROGRAMA:**

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



**MONICA CIFUENTES CANALES**  
Asistente Social  
Directora Desarrollo Comunitario (S)

Coihueco, 05 de mayo de 2014  
MCC/rpf.-