



H. AYUNTAMIENTO DE XICOTEPEC 2021-2024
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE

DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA



INDICE

➤ INDICE.....	1
➤ INTRODUCCION.....	2
➤ OBJETIVO PRINCIPAL.....	3
➤ DESARROLLO.....	4
➤ COLONIAS Y ESTANCIAS QUE PARTICIPARON EN LA ACTIVACIÓN FÍSICA.....	5
➤ CONCLUSIÓN.....	6

INTRODUCCION

El 6 de abril se celebra en el mundo el Día de la Actividad Física que busca promover a través de diversos recursos la práctica del ejercicio y la lucha contra el sedentarismo.

La inactividad física y el sedentarismo se asocian con múltiples enfermedades metabólicas como la obesidad, la diabetes tipo II y la hipertensión arterial (HTA) y es por esto que la Organización Mundial Para la Salud (OMS), la Organización Panamericana Para la Salud (OPS) y la Asociación Americana del Corazón (AHA), entre otras entidades, han reconocido la importancia de realizar actividad física de forma regular y han establecido una recomendación general de 5 veces a la semana, 30 minutos diarios a intensidad moderada o un total de 150 minutos a la semana, siendo éstas, prescritas de manera básica y sin tener en cuenta que dichas condiciones pueden y deben variar de acuerdo a la condición física, antecedentes y objetivos individuales.

En todo el mundo existe un creciente interés para impulsar los programas de actividades físicas entre las personas adultas para mejorar los estilos de vida saludables. Ya los intelectuales griegos, espartanos y romanos en el esplendor de sus civilizaciones manifestaron la importancia, de ligar cuerpo y mentalidad, para beneficiar al ser integral. En la época actual, diversos investigadores han comprendido, en forma progresiva, las prácticas físicas deportivas y recreativas como componentes importantes de la cultura humana.

OBJETIVO

Objetivo general:

Disminuir el sedentarismo y aumentar la actividad física saludable en la población de 6 a 16 años de Molina de Segura, como estrategia de promoción de salud y prevención de factores de riesgo (obesidad) y de enfermedades futuras.

Objetivos específicos:

1. Desarrollar la práctica del deporte como recreación, divertimento y complemento fundamental de la formación integral.
2. Fomentar adquisición de hábitos permanentes de actividad física y deportiva, como elemento para su desarrollo personal y social.
3. Organizar actividades físico-deportivas adecuadas a la edad y necesidades, en consonancia con su desarrollo físico y biológico, primando los aspectos de promoción, formativos y recreativos, ocupando parte del tiempo de ocio de manera activa, lúdica y divertida.
4. Incrementar la participación de las niñas y mujeres jóvenes en actividades físicas y deportivas.
5. Hacer de la práctica deportiva un instrumento para la adquisición de valores tales como la solidaridad, la colaboración, el diálogo, la tolerancia, la no discriminación, la igualdad entre sexos, la deportividad y el juego limpio.
6. Promover la implicación y activa participación de las familias para el desarrollo del Programa, a través de las Asociaciones de Padres y Madres.
7. Conseguir que las Asociaciones de Vecinos promuevan y organicen actividades deportivas y de ejercicio físico dirigidas a población infantil y juvenil y que utilicen para ello sus recursos e instalaciones.
8. Impulsar la activa participación de los profesionales de los Centros de Salud como agentes activos en la promoción de la actividad física saludable en la población infantil y juvenil.
9. Favorecer la colaboración de las asociaciones deportivas de Molina para el desarrollo del presente programa.
10. Promover que las instalaciones deportivas escolares (Centros de Primaria y de Secundaria) puedan ser utilizadas por el alumnado en horario no lectivo y durante toda la semana, incluyendo los fines de semana.

DESARROLLO

Para celebrar el día mundial de la actividad física el instituto municipal del deporte realizo una activación masiva en la explanada del palacio Municipal de Xicotepec.

Donde se reunieron los diferentes grupos de zumba de las colonias y estancia de día como son DIF Municipal y grupo gerontológico de San Antonio “LOS CONEJITOS”.



COLONIAS Y ESTANCIAS QUE PARTICIPARON EN LA ACTIVACIÓN FÍSICA

COLONIA O ESTACIA	MUJERES	NOMBRES
Estancia de día DIF	7	4
Col. Centro	5	0
Col. Vista Hermosa	4	0
Col. Ganadera	5	0
Grupo gerontológico de San Antonio "LOS CONEJITOS".	16	6





CONCLUSIÓN

Gracias a las actividades que se realizan en las diferentes colonias se dio un buen resultado, ya que cada día más personas se unen a la realización de estas actividades.

