



**Celebración Comunal  
Día internacional de la Actividad Física  
“MI ACTIVIDAD FÍSICA PREFERIDA”**

**#paillacoenmovimiento**

**#miactividadfisicapreferida**

El equipo de **Coordinadores Extraescolares** de la Comuna, en conjunto con la **Unidad de Deportes** de la Ilustre Municipalidad de Paillaco y el **Programa de Promoción de Salud Paillaco** tienen como misión la **Celebración del Día internacional de la Actividad Física**, impulsado por la Organización **Mundial** de la Salud, desde el año 2002, se celebra en todo el mundo el **Día de la Actividad Física** con el propósito de sensibilizar a la población y a las organizaciones sociales sobre la epidemia de sedentarismo del mundo actual y la importancia de una vida activa para mejorar la salud y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles, promoviendo estrategias y prácticas efectivas para la promoción de una mejor calidad de vida.

Para generar conciencia de la importancia de tener una vida activa es que desde el día 26 hasta 30 de abril, se realizará una campaña por redes sociales donde se estimule en las comunidades educativas la práctica de actividad física y sus diferentes formas de ejecutar, a través de vídeos donde los estudiantes presenten la actividad física que más les gusta realizar, esta acción puede ser realizada por **estudiantes, apoderados, profesores, asistentes de la educación e integrantes del equipo directivo.**



## 1. VIDEO “mi actividad física preferida”

- a) El contenido del vídeo debe presentar la realización de actividad física (Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga, hacer deporte, trabajar en la huerta o el jardín)
- b) La duración del vídeo es de 30 segundos máximo.
- c) Se considerará un vídeo por estudiante.
- d) El/La estudiante podrá ser acompañado solo por integrantes de su grupo familiar.
- e) El/La estudiante deberá presentarse y mencionar a su centro educacional.

## 2. FECHAS Y HORARIOS

- a) Inicio el lunes 26 de abril del 2021 a las 08.30 hrs.
- b) Término viernes 30 de abril de 2021 a las 18:30 hrs.

## 3. ENVÍO

- a) Los vídeos deben ser enviados al correo [daempaillaco.2021@gmail.com](mailto:daempaillaco.2021@gmail.com)
- b) Se puede utilizar la plataforma wetransfer.

## 4. PREMIACIÓN

- a) Se premiará a la escuela, colegio o liceo que presente mayor porcentajes de videos, esta evaluación será proporcional a la matrícula de cada establecimiento.
- b) La comisión de evaluación será integrada por:

Bárbara Arriagada, Encargada del Programa de Promoción de Salud.  
Luis Benavides, Encargado de la Unidad de Deportes.  
Jeannette Ríos, Periodista Daem  
Juana Cofré, Coordinadora Extraescolar Daem.



Ante cualquier duda o consulta se pueden comunicar a los correos [juana.cofre@gmail.com](mailto:juana.cofre@gmail.com) o a [Jeannettea.rios@gmail.com](mailto:Jeannettea.rios@gmail.com)