



**CONCURSO PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD  
COLEGIO MARTA BRUNET LOS ÁNGELES  
Bases y condiciones**

*El Colegio Marta Brunet Los Ángeles los invita a participar del concurso “Promoción de la actividad física en la comunidad educativa”, que organiza en el marco de la conmemoración del mes de la actividad física y salud*

**Argumentación**

En nuestro país, el 82,7% de la población se declara sedentaria (Encuesta Nacional 2012 de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la Población Chilena de 18 años y más). Por donde se la mire, las cifras de sedentarismo en Chile son alarmantes. Y a pesar de algunas iniciativas, la inactividad física de la población se ha mantenido más o menos inalterable en los últimos años.

Reducir el sedentarismo pasa por la actividad física, que, acompañada de una alimentación sana, es la mejor ecuación frente a las enfermedades crónicas no transmisibles, como también el mejor mecanismo para fortalecer las defensas del propio cuerpo. Además, muchas de las enfermedades crónicas (cáncer, demencia, diabetes, enfermedades cardiovasculares) no aparecen de un momento a otro, sino que requieren de largos períodos expuestos al factor de riesgo

Por esta razón, es importante transmitir la importancia de la actividad física y la alimentación sana desde temprana edad, ya que, en la medida de que ellos vayan desarrollando hábitos más saludables, es posible mejorar no sólo esas cifras, sino también otorgarles una mejor calidad de vida en la adultez.

“La etapa de la infancia y adolescencia es la base en la que sostendrá el estilo de vida del adulto. Si el niño es sedentario, tiene un 80% de riesgo de ser un adulto sedentario”.

Fuente: <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Pediatria/la-actividad-fisica-en-los-ninos-sedentarios>

**Objetivo**

La propuesta es que los grupos de cada curso reflexionen y propongan alternativas para promover la actividad física dentro sus grupos familiares y comunidad durante el periodo de cuarentena mediante diversas actividades que puedan realizar dentro del hogar.

Este concurso busca poner de manifiesto la creatividad, el punto de vista e inquietud de cada joven, que se plasmarán en propuestas que podrán ser consideradas como estrategias para favorecer la importancia de la actividad física en la vida cotidiana.



## **Propuesta**

Los participantes deberán diseñar en forma original diversas actividades cuya finalidad sea la promoción de actividad física o fomentando la alimentación saludable dentro del núcleo en el que se encuentran, incluso realizando la difusión mediante redes sociales o comunicacionales como lo es WhatsApp.

El curso que tendrá sobre el 60% de participación del concurso, será acreedor de premios.

## **Metodología**

1. Crear en familia una acción de vida saludable (actividad física o preparación de alimentos saludables), de acuerdo a su categoría, que involucre la participación del estudiante.
2. Grabar la acción
3. Enviar la grabación o fotografía a: correo docente jefe quien enviará posteriormente los registros a Encargado Convivencia Escolar.

Especificaciones de la grabación y/o fotografía:

Presentación: Nombre, curso y presentación de su grupo familiar.

Descripción general indicando para qué lo está grabando o fotografiando

Palabras de cierre de grabación

## **Participantes**

1. El concurso está dirigido a niños y jóvenes (Pre – Kinder a 4to Medio) de la comunidad educativa del Colegio Marta Brunet Los Ángeles
2. Está pensado para la comunidad en general, en donde se debe fomentar la participación de la familia y miembros de cada hogar.
3. Los participantes participaran como grupo de curso en apoyo del docente jefe de cada uno estos niveles.

## **CATEGORÍAS**

Las diversas categorías deberán seguir las siguientes instrucciones:

### **I) Pre-Kinder a 2do año básico**

Deberán realizar o compartir una receta de cocina saludable la cual debe ser lo más económica y accesible posible, como ejemplo

- Ensaladas
- Postres
- Desayunos, Almuerzos o Cenas

### **II) 3er año Básico a 6to año Básico**

Deberán realizar diversos afiches en los cuales se promocióne la vida saludable o factores de prevención de riesgo que ayuden a llevar una vida sana, como, por ejemplo:

- Prevención al consumo de drogas
- Prevención al consumo de tabaco
- Promoción de la alimentación saludable
- Promoción de la actividad Física
- Entre otros.



### III) 7mo Básico a 4to Medio

Deberá realizar y compartir diferentes actividades recreativas y/o de actividad física que fomenten la vida saludable, como, por ejemplo:

- Realizar sesión de entrenamiento
- Realizar clase dirigida (Zumba, Aerobox, Bachata, etc)
- Dar a conocer una rutina de ejercicios
- Practica de algún deporte

### Difusión y plazos

El plazo de difusión será desde el **miércoles 06 de Mayo hasta el viernes 28 de Mayo a las 17:00 hrs**

Para cada categoría se pedirá que el medio de difusión sea mediante redes sociales (Instagram, Facebook, Tik– Tok, etc) o vía WhatsApp utilizando el hashtag

**#ColegioMartaBrunetConLaSalud**, además es de suma importancia que al realizar las diversas actividades se envíe como medio verificador una fotografía o vídeo de la actividad al correo electrónico del profesor jefe respectivo, indicando nombre del estudiante, curso y actividad que realiza. El docente deberá enviar la totalidad de medios verificadores en un solo correo al Encargado de Convivencia ([miguel.inzunza@colegiomartabrunet.cl](mailto:miguel.inzunza@colegiomartabrunet.cl)) Escolar a más tardar el **29 de Mayo a las 12:00.**

### Criterios de evaluación:

Para la evaluación y elección de los proyectos se considerarán los siguientes aspectos:

- Originalidad de la propuesta
- No abandonar el hogar para realizar la actividad
- Participación de la familia
- Dejar medio verificador
- Contribución a la promoción de la actividad física
- Creatividad

### Jueces

Se conformará por:

- a. Equipo Técnico -Directivo
- b. Equipo de Convivencia Escolar
- c. Profesor de educación Física
- d. Una educadora de párvulos

### Premios

Se premiará por cada categoría al curso que comparta, realice más actividades o de más impacto durante la semana de plazo, es importante mencionar que se debe buscar la adherencia de todos los estudiantes del curso, ya que como se menciona el premio será para el curso completo. Los premios son:

Pre-Kinder a 2do Básico: Recreivate Los Ángeles (camas saltarinas)

3ero Básico a 6to Básico: Ida al cine o Recreivate Los Ángeles (camas saltarinas)

7mo Básico a 4to Medio: Ida a centro recreativo "Gravity"



Además, se entregará un premio especial al estudiante que más actividades o difusión realice, este premio consistirá en una tenida deportiva completa (Chaqueta, Polera, Pantalón y zapatillas)

### **Resultados**

Los resultados se harán públicos durante la jornada del día Sábado 30 de Mayo por la página del establecimiento educacional y por comunicación directa con el docente jefe del curso ganador. Cabe mencionar que la entrega del premio se realizará una vez se retomen las actividades académicas normales.

Atte  
Miguel Inzunza Mendoza  
Encargado Convivencia Escolar  
Responsable Proyecto