

BUIN, 17 de Enero de 2020

DECRETO ALCALDICIO N° 189 / VISTOS: Las facultades que me otorgan los Arts. 5, 12 y 63 letra i) de la Ley N° 18.695, Orgánica Constitucional de Municipalidades de 1988 y sus modificaciones.

CONSIDERANDO: 1.- El **Memorándum N° 174** de fecha 14 de enero de 2020, de la Dirección de Desarrollo Comunitario, donde remite al Administrador Municipal el programa **Deportes Buin 2020**.

2.- La Instrucción del Sr. Administrador Municipal, en la cual manifiesta a la Secretaría Comunal de Planificación asignar presupuesto.

3.- El **Memorándum N° 57**, de fecha 15 de enero de 2020, donde la Secretaría Comunal de Planificación solicita al Administrador Municipal decretar el programa **Deportes Buin 2020**, con presupuesto asignado para ejecutar durante el presente año.

4.- La **Resolución** del Sr. Administrador Municipal, donde instruye decretar el programa requerido.

DECRETO.

1.- **Apruébese** el Programa denominado **Deportes Buin 2020**, a cargo de la Dirección de Desarrollo Comunitario; documento que forma parte integrante del presente decreto.

2.- El Programa tiene como objetivo principal desarrollar y promover la práctica de actividad física, deportiva, recreativa y saludable, con la finalidad de beneficiar e insertar a la mayor cantidad de habitantes de la comuna en el deporte, fomentando estilos de vida saludable, vinculando las diferentes necesidades y aportando en una mejor calidad de vida junto a los valores que el deporte conlleva.

3.- El programa los gastos del presente programa serán imputados a las cuentas presupuestarias:

Cuenta	Denominación	Centro de Costo	Monto
215.21.04.004.001	Desarrollo Comunitario	250504: Oficina de Deportes	\$136.381.000.-
215.22.04.003	Productos Químicos	250504: Oficina de Deportes	\$450.000.-
215.22.04.004	Productos Farmacéuticos	250504: Oficina de Deportes	\$300.000.-
215.22.04.007	Materiales y Útiles de Aseo	250504: Oficina de Deportes	\$1.000.000.-
215.24.01.008	Premios y Otros	250504: Oficina de Deportes	\$4.500.000.-
215.29.04	Mobiliario y Otros	250504: Oficina de Deportes	\$3.000.000.-

ANOTESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE.

GERONIMO MARTINI GORMAZ
SECRETARIO MUNICIPAL

MIGUEL ARAYA LOBOS
ALCALDE

MLAL, GMG, VZS, NVVS, mss.

DISTRIBUCIÓN:

- Control
- D.A.F.
- DIDECO
- SECPLA
- Archivo SECMU

C:\Disco D:\Mis Documentos\Marina\DECRETOS 2016-2020\Aprobación Programa\2020\Depto. Deportes.doc

PROGRAMA DEPORTES BUIN 2020

DIRECCIÓN : DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
PROGRAMA : DEPORTES BUIN 2020
ENCARGADO (A) : EDUARDO SAENZ LAIZ

PERSONAL DE APOYO : ALEJANDRO ANDRES LOBOS VALDIVIA
CARLOS ALEJANDRO PEREZ CARRENO
CLEMENTE FELIPE LAIZ RIOS
DAVID NICOLAS SAN JUAN RIVEROS
EDUARDO FELIPE SAENZ LAIZ
FABIAN ALEXANDER PINO ASTUDILLO
GLORIA DE LAS MERCEDES MORALES GONZALEZ
GUSTAVO RENATO FABRICIANO SEGOVIA ORELLANA
LILIAN JOCELIN PINTO CASTRO
CLAUDIA ANDREA POBLETE GUTIERREZ
JOCELINE STEPHANIE LIRA LIRA
CAMILA CONTRERAS
JOSE FRANCISCO CALVO CARDOZA
LUIS ANTONIO SOTO ORELLANA
LUIS ENRIQUE PLAZA FLORES
MARCELO ESTEBAN ARAVENA NAVARRETE
RONALD EDUARDO CUEVAS CUEVAS
3 ARBITROS
3 PLANILLEROS
APOYO EVENTOS DEPORTIVOS
ASEO SEGUNDO TURNO
DANIELA ANDREA DIAZ PAZ
CAMILA FERNANDA REYES ALARCON
2 SALVAVIDAS
JOEL CESAR ANTONIO ROSSA GONZALEZ
2 MONITORES
YERKO DAMIAN MONTENEGRO VERGAS

FUENTE DE FINANCIAMIENTO : PROPIA

FONDOS PROPIOS	x	
FONDOS EXTERNOS		Convenio o Resolución N°
FONDOS MIXTOS		Inicio: Término:

I. FUNDAMENTACIÓN:

El Programa de Deportes Buin 2020, dependiente de la Dirección de desarrollo Comunitario, tiene dentro de sus pilares fundamentales, la promoción y la realización de la práctica de actividad física y el deporte de la comuna.

Numerosas investigaciones destacan que el ejercicio físico orientado, adecuado, regular y sistemático, mejora la salud y contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas.

El deporte, es parte fundamental para el desarrollo integral de estas, proporcionando beneficios que se enmarcan en aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales, transformándose la actividad física y el deporte en una herramienta y agente de cambio en nuestra sociedad.

Por tanto, el desarrollar un programa de deporte adecuado para la comuna, mejorando la oferta deportiva para todas las personas, será un gran beneficio, en especial para aquellas que no cuentan con hábitos que tienen directa relación con estilos de vida saludables.

Como programa, debemos fomentar la participación motivando a la comunidad a través de diferentes talleres, actividades y eventos atractivos que nos permitan tener personas más activas. Por otro lado, el deporte de formación nos permitirá a temprana edad poder entre muchos beneficios, generar hábitos de actividad física y educar a través del deporte. La realización y fomento de la participación en competencias, genera la instancia de proyección de deportistas al alto rendimiento que se convierten en referentes o ejemplos deportivos para las futuras generaciones.

Si bien desde el año 2006 al año 2018, el interés de la población chilena mayor de 18 años en la práctica de deporte o actividad física en su tiempo libre ha mantenido una tendencia en aumento, se hace necesario potenciar y generar las herramientas necesarias para la continuidad de esta.

Actualmente la tendencia de personas mayores de 60 años de edad, asumen la práctica de actividad física como parte de actividades de un club, asociación u organización y es por tal motivo que dentro del programa deporte contamos con taller de actividad física enfocados a este grupo coordinados con la oficina de adulto mayor y los clubes correspondientes. El complejo deportivo municipal cuenta todo el año con una escuela de fútbol gratuita que beneficia a más de 130 niños y niñas durante el año, además de estar abierto al público para hacer actividad física al aire libre.

El futbolito municipal femenino, permite realizar deporte a más de 150 mujeres por semestre con una estructura de deporte recreativo competitivo.

La escuela deportiva de verano y clases de natación, son las actividades que nos permiten beneficiar a más de 230 niños en temporada estival, transformándose para muchos en un panorama de verano.

Los eventos deportivos recreativos, motivan a la comunidad a insertarse o relacionarse con el deporte, contando con más de 20 actividades u eventos al año, beneficiando en su participación a más de 3000 personas.

El Deporte de participación social ha generado gran impacto, permitiendo llegar a gran cantidad de beneficiarios con los talleres de entrenamiento funcional que se imparten en el complejo deportivo.

El apoyo a organizaciones de la comuna nos ha permitido beneficiar y producir eventos orientados a la inclusión.

La encuesta comunal aplicada en el año 2018, ha entregado datos que nos permiten orientar nuestros esfuerzos y elaborar estrategias acorde a las necesidades de la comunidad.

De quienes practican actividad física y deporte, el 39,6 % según los datos de la encuesta nacional, lo hace en espacios abiertos, como parques, plazas u otros similares, abordando este punto, con una alianza estratégica que permite generar eventos mensuales denominado parque activo, optimizando los espacios libres para la práctica deportiva, así como también la incorporación de parques funcionales.

Dentro de otros resultados aplicados en la encuesta nacional, aplicables a cada comuna, el 83,6% de los consultados identifica al municipio, como la institución responsable de mejorar el servicio deportivo, reforzando el implementar un programa de deporte comunal atractivo y significativo.

La percepción respecto a la importancia de la actividad física y deporte, dentro de las prioridades de nuestra comuna ha ido aumentando progresivamente y se ve reflejado en la cantidad de beneficiarios y solicitudes de incorporación en cada uno de los talleres, actividades u eventos que el Programa Deportes Buin 2020 lleva a cabo dentro de su calendarización anual. Actualmente nuestro equipo, elabora un programa de deportes que nos permite abordar los diferentes ejes estratégicos mencionados en las políticas deportivas nacionales 2016-2025 beneficiando a niños, jóvenes, adultos y adultos mayores, lineamientos que son aplicados en las acciones que realizamos.

El implementar y llevar a cabo un programa de deporte estructurado, planificado y eficiente, permitirá plasmar y mejorar la práctica de la actividad física, deporte y recreación, junto con la mejora de la gestión municipal en nuestra comuna. Las acciones que se determinen en el presente, serán las que impactarán y determinarán la proyección del deporte comunal a mediano y largo plazo, aplicando un modelo de gestión deportiva que relacione y beneficie a la comunidad con el deporte e impacte positivamente en vías de una sociedad con mayores oportunidades a partir de una planificación estratégica buscando el bien común, transformándose el programa deportes, en una herramienta y medio para mejorar la calidad de vida de las personas.

* Algunos de los datos obtenidos, corresponden a la "Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2018" y "Política nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025"

II. OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar y promover la práctica de actividad física, deportiva, recreativa y saludable, con la finalidad de beneficiar e insertar a la mayor cantidad de habitantes de la comuna en el deporte, fomentando estilos de vida saludable, vinculando las diferentes necesidades y aportando en una mejor calidad de vida junto a los valores que el deporte conlleva.

III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- a) Fomentar la participación en actividades para prevenir el sedentarismo y bajar los índices de obesidad en la comuna de Buin.
- b) Motivar a la comunidad a participar en las diferentes actividades deportivas
- c) Contar con una oferta programática atractiva, diversificando las actividades, permitiendo mejorar la cobertura de los beneficiarios.
- d) Fomentar la participación en competencias, generando la instancia de proyección de deportistas al alto rendimiento, impulsando y orientando la postulación a becas deportivas.
- e) Optimizar y los espacios libres para la práctica deportiva.
- F) Informar e integrar a la comunidad respecto de los beneficios de las actividades u eventos deportivos que se realizan en la comuna
- g) Generar hábitos y estilos de vida saludable en la población beneficiaria o usuarios del programa

IV. BENEFICIARIOS Y COBERTURA:

Población de la comuna de Buin, niños, jóvenes, adultos y adultos mayores, quienes quieran verse beneficiados fisiológica, psicológica y socialmente, con el fin de generar una orientación y hábitos a estilos de vida más saludables. Actividades que van desde los 2 años en adelante, generando a temprana edad la relación con el deporte o deporte formativo, continuando con beneficios de actividad física y deporte de participación social, hasta el apoyo a deportistas de competición y alto rendimiento.

V. ACTIVIDADES ANEXO 1

N°	Actividades
1	Escuela Deportiva de verano
2	Clases de Natación niños
3	Taller de Acondicionamiento Físico Gap
4	Taller de actividad física TRX Funcional
5	Taller de actividad física Morning Fit
6	Taller Deportivo Formativo Gimnasia Rítmica
7	Taller Deportivo Formativo Gimnasia Artística
8	Taller Deportivo Formativo Hockey Césped
9	Taller de actividad física Zumba
10	Taller de Actividad física para el Adulto Mayor
11	Escuela de Fútbol Municipal
12	Campeonato de Futbolito Femenino
13	Taller deportivo Mujer Fitness
14	Taller de actividad física Funcional Cross
15	Taller de actividad física Hora Fit
16	Cicletadas recreativas
17	Corridas Familiares
18	Exhibiciones Deportivas
19	Fútbol Niños Localidades
20	Taller de entrenamiento Aerobox
21	Taller deportivo de Taekwondo
22	Taller deportivo Skate
23	Taller deportivo
24	Taller de natación adultos
25	Taller de entrenamiento deportivo Cross Circuit
26	Parque Funcional / entrenamiento en espacios abiertos
27	Complejo Deportivo Municipal
28	Piscina Municipal temporada estival
29	Spinning
30	Programa Mi Peso Ideal
31	Fútbol Joven Localidad
32	Taller de entrenamiento funcional Power Fit localidad
33	Fútbol Joven proyección
34	Producción de eventos Deportivos
35	Deporte competición niños Patitas Bike
36	Intervenciones deportivas en establecimientos educacionales

ANEXO I ACTIVIDADES:

Escuela Deportiva de verano: Es un taller recreativo, con lineamientos deportivos, donde a temprana edad, a través del juego, se entregan herramientas y traspasan valores asociados al deporte y la recreación. Una instancia que permite a las familias buinenses que sus hijos desde los 6 años de edad hasta los 12 años, realicen actividades físicas y recreativas con beneficios físicos que favorecen la salud cardiovascular, la fuerza muscular, agilidad, capacidades de coordinación y le ayuda a conocer su propio cuerpo; mientras que los psicológicos y sociales les permiten ganar seguridad en sí mismo, favorecer su autonomía, se sienten valorados por los demás compañeros y les ayudan a sentir más valientes e independientes.

Este taller es gratuito y se ejecuta en temporada de verano.

Clases de Natación niños: taller de iniciación a la natación, enfocado a niños entre los 6 y 12 años, donde se entregan conocimientos básicos e intermedios en técnicas de nado, flotación y amnea, desarrollando autonomía, confianza y seguridad en los alumnos o participantes.

Un taller gratuito que se realiza en temporada estival en el complejo deportivo municipal.

Taller de Acondicionamiento Físico Gap: El entrenamiento funcional GAP cuyas siglas significan Glúteos, Abdominales y Piernas, es un tipo de entrenamiento que permite fortalecer y tonificar esas tres partes del cuerpo, trabajo localizado de la zona media y tren inferior. Permite beneficiar a jóvenes y adultos, desde los 16 años en adelante en damas y varones.

Taller gratuito

Taller de actividad física TRX Funcional: Este tipo de actividad física incorpora la fusión de 2 modalidades, el entrenamiento en suspensión más conocido como TRX y el acondicionamiento físico general. El taller abierto a la comunidad buinense, permite la incorporación desde los 14 años en adelante en damas y varones.

Taller gratuito.

Taller de actividad física Morning Fit: El entrenamiento funcional Morning Fit se caracteriza por mejorar la condición física y entrenar movimientos, ejercicios que involucran diferentes grupos o cadenas musculares que ayudan a mantener la postura y además, nos enseñan a realizar correctamente movimientos que después podemos aplicar en actividades cotidianas, en un deporte o actividad específica. Este entrenamiento utiliza materiales para su realización, como bosu, balones medicinales, cajones de entrenamiento, vallas, colchonetas, step, cuerdas funcionales entre otros. La edad a la que se puede acceder a este beneficio, es desde los 16 años en adelante en damas y varones.

Taller gratuito

Taller Deportivo Formativo Gimnasia Rítmica: La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que incorpora elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos implementos.

El taller busca desarrollar habilidades motrices básicas, fortaleciendo el dominio del cuerpo y de expresión corporal, desarrollando la coordinación, la flexibilidad y la fuerza muscular, así como también trabajar las relaciones interpersonales. El deporte mueve emociones y sentimientos, pudiendo influir en las actitudes y comportamientos de las personas, a través de los valores que transmite, mencionando algunos como el esfuerzo, superación, respeto, igualdad, perseverancia, solidaridad y compañerismo, éxito personal y colectivo, entre otros.

El taller Municipal que tiene una estructura formativa recreativa básica o de iniciación, permite a los beneficiarios relacionarse con este deporte de especialidad y está orientado a niñas desde los 6 años de edad hasta los 17 años.

Taller gratuito.

Taller Deportivo Formativo Gimnasia Artística

Este taller deportivo de especialidad, se puede practicar con diversos aparatos o sin ellos sobre una superficie estable. En este taller se imparte la gimnasia artística de iniciación o conocimientos básicos entregando las técnicas de la gimnasia artística donde se mencionan volteretas, rueda, saltos con trampolín, entre otros, Este deporte favorece la adquisición de hábitos y mejoras en posturas y estilos de vida saludable ya que se fortalece toda la musculatura en su conjunto.

A través de la gimnasia rítmica los niños y niñas conseguirán beneficios fisiológicos, psicológicos, emocionales y sociales. El taller se imparte en un recinto cerrado, donde se utilizan diversos aparatos e implementos específicos del deporte. Los beneficiarios van desde los 12 años hasta los 17 años en damas y varones.

Taller gratuito.

Taller Deportivo Formativo Hockey Césped: La iniciación al hockey césped, debe contemplar potenciar lo lúdico a través de juegos progresivos, que partan de lo simple para llegar a lo más complejo, debe despertar la imaginación, garantizar la seguridad en el juego, evitando en primera instancia, ejecuciones técnicas de riesgo para el niño, centrarse en el progreso y dominio de las habilidades básicas, evita la continua corrección técnica, desarrollando la inclinación por el deporte incorporándolo a sus gustos. Debe ser en primer lugar, divertido, permitiendo conseguir que los participantes se sientan atraídos por este deporte.

El taller municipal de hockey es un medio educativo, un proceso intencional planificado que tiene por objeto desarrollar las técnicas y habilidades básicas del este deporte, las capacidades cognitivas, motrices, de equilibrio personal, de relación interpersonal y de integración social de las personas, vinculándolas con hábitos y estilos de vida más saludables.

El Hockey contiene ejercicios y juegos que van desde lo básico a lo más avanzado buscando que los niños desde un manejo individual, puedan evolucionar hacia el juego colectivo, lo que permitirá en definitiva disfrutar de este. Dentro del proceso aprendizaje, debe estar la familiarización con los elementos del juego como el stick o palo de hockey, la bocha o pelota de hockey, el terreno de juego o cancha, entre otros.

Se ha demostrado que la práctica deportiva contribuye a mejorar las actitudes y comportamientos de los niños y niñas, desarrollo personal basado en el esfuerzo, el compromiso, la disciplina y perseverancia, además, permitiendo proporcionar estímulos para mejorar otros aspectos de la vida.

La actividad física y el deporte como tal generan siempre un cambio de actitud en las personas que lo practican, pero además generan beneficios relacionados con el ámbito social, repercutiendo en la adaptación de las personas a su entorno, generando una población más saludable y activa, potenciando los valores que el deporte entrega. El taller que se realiza en el complejo deportivo municipal, beneficia a niños y niñas desde los 5 años hasta los 14 años.

Taller Gratuito

Taller de actividad física Zumba

Taller de actividad física que se basa en el baile, una modalidad que implica el movimiento de todo el cuerpo, en la práctica se deben aprender diversas coreografías y seguir el ritmo de la música, desarrollando nuestra capacidad de coordinación durante el ejercicio. cuando la practicamos, además de ser una actividad lúdica y entretenida, liberamos endorfinas, que son las hormonas clave a la hora de potenciar la felicidad, reducir el estrés y mejorar nuestra autoestima. Todo ello en un ambiente de fiesta, en compañía de un profesor guía y de otros participantes, lo que hace que también se creen nuevas amistades y se sociabilice.

Como actividad, durante su realización, al aumentar frecuencia cardiaca, además de fortalecer, se generará un gasto energético, lo que contribuye a bajar de peso, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otras asociadas al sedentarismo. Lo mejor de todo es que aporta en el gasto calórico de una manera divertida y sin grandes esfuerzos.

El taller que está enfocado a todo público, beneficia a cientos de personas sin distinción de género o rango etáreo, abierto a la comunidad en diferentes locaciones.

Taller gratuito

Taller de Actividad física para el Adulto Mayor Deportivamente

Para los adultos mayores, la actividad física consiste en trabajos recreativos, de desplazamientos, actividades grupales, juegos, ejercicios de baja intensidad e impacto, fortalecimiento de la musculatura, trabajos de coordinación, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y funcional y de reducir el riesgo de depresión y deterioro cognitivo. En

general realizar actividad física periódica o sistemática, contribuye a mejorar las facultades físicas y mentales muy importantes en este grupo.

La actividad física en las personas mayores es esencial para disminuir los efectos del envejecimiento acelerado, pues uno de los factores característicos de la vejez es, precisamente, la disminución del ejercicio físico.

En esta etapa algunos de los cambios son la pérdida de equilibrio corporal, el cambio en la manera de caminar, disminución en la velocidad al andar y la pérdida de la masa muscular, por lo tanto, es fundamental realizar actividad física, ya que permite aumentar la sensación de bienestar general, reduciendo el riesgo de poder desarrollar diversas patologías, como alteraciones cardíacas o hipertensión, y así mejorar la salud física y psicológica de forma general, fortaleciendo la autoestima.

Dentro de los objetivos, está promover el envejecimiento saludable o activo, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas en la etapa de envejecimiento, desarrollando actividades que ofrezcan alegría y diversión.

La actividad física y el deporte es una de las herramientas más económicas y efectivas para mejorar la salud, aportando en la calidad de vida de las personas, manteniendo hábitos y estilos de vida saludable. Un desafío a nivel comunal que debe aportar en la toma de conciencia sobre los beneficios y a su vez posicionarla como un verdadero agente de cambio

Taller gratuito

Escuela de Fútbol Municipal:

El proyecto de Fútbol Integral – Formativo Recreativo en Buin, tiene como objetivo principal y fundamental, abrir un espacio lúdico, integrador y científico de enseñanza deportiva en el área del fútbol a niños y niñas de la comuna.

El compromiso intrínseco de esta gestión, es poner a disposición de cada una de las familias buinenses, un espacio que prolongue el juego de la escuela de sus hijos e incorpore un compromiso real con el deporte que practica, adquiriendo a través de ello, valores deportivos que extiendan su desarrollo personal y humano

Campeonato de Futbolito Femenino:

Evento deportivo de futbolito competición. Un campeonato que beneficia a mujeres de la comuna de Buin y permite la incorporación de 12 equipos con 10 integrantes por cada uno. El campeonato se desarrolla en 2 períodos, apertura o primer semestre y clausura o segundo semestre. El campeonato contempla bases y reglamento que tiene relación con el fomento de la práctica de la actividad física y deporte en nuestra comuna, reforzando los valores que la práctica del fútbol entrega. Una instancia que beneficia a la comunidad buinense de género femenino desde los 16 años, sin límite de edad, creando la instancia de juego y desarrollo social.

Taller deportivo Mujer Fitness: Taller de acondicionamiento físico enfocado a las mujeres que busca mejorar la condición física general beneficiando a una población específica, desde los 16 años en adelante. Ejercicios y movimientos corporales que exigen un gasto energético mayor al habitual o que requiere el metabolismo basal, entregando o aportando beneficios en lo fisiológico, psicológico y social.

Taller gratuito.

Taller de actividad física Funcional Cross: Este taller de acondicionamiento físico, busca mejorar la fuerza-resistencia en cada uno de los participantes, ejercicios que involucran diferentes grupos o cadenas musculares que ayudan a mantener la postura y además nos enseñan a realizar correctamente movimientos que después podemos aplicar en actividades cotidianas, en un deporte o actividad específica. Este entrenamiento a diferencia de otros funcionales, incluye o incorpora en sus ejercicios, materiales que son representativos de la modalidad crossfit como neumáticos, cuerdas, cajones, balones de crossfit, pesos y otros. La edad a la que se puede acceder a este beneficio, es desde los 16 años en damas y varones.

Taller de actividad física Hora Fit: El entrenamiento funcional Hora Fit se caracteriza por mejorar la condición física y entrenar movimientos, ejercicios que involucran diferentes grupos o cadenas musculares que ayudan a mantener la postura y además, nos enseñan a realizar correctamente movimientos que después podemos aplicar en actividades cotidianas, en un deporte o actividad específica. Este entrenamiento utiliza materiales para su realización, como bosu, balones medicinales, cajones de entrenamiento, vallas, colchonetas, step, cuerdas funcionales entre otros. La edad a la que se puede acceder a este beneficio, es desde los 16 años.

Taller gratuito

Cicletadas Recreativas: Permiten realizar actividad física a niños, jóvenes, adultos y adultos mayores. Las cicletadas pertenecen a la línea de eventos deportivos que el programa tiene. Se realizan varias en la temporada, incentivando la actividad y continuidad, buscando recrear y generar hábitos de estilos de vida saludable.

Corridas Familiares: Nos preocupamos constantemente de mejorar la calidad de vida de los habitantes y familias buinenses, entregando beneficios que aportan al pleno desarrollo de la salud, al bienestar y a la entretención junto al deporte.

Las corridas están enfocadas a todo público y buscamos que gran cantidad de personas sean parte de estas actividades deportivas en la comuna, además de aportar con momentos de esparcimiento y diversión. Las corridas son totalmente inclusivas y nos permiten que personas de todas las edades, condición física y género, puedan participar.

Exhibiciones Deportivas

Las exhibiciones deportivas son actividades relacionadas con un deporte en particular con el fin de ser promovido y generar expectación en los asistentes ya que el formato genera espectacularidad y mantiene al público entretenido.

El objetivo de las exhibiciones es poder mostrar diferentes deportes y que la comunidad buinense los conozca por medio de un espectáculo.

A su vez, poder en algunos casos poder dar continuidad a las presentaciones, con el fomento y la práctica sistemática a través de talleres relacionados con la exhibición.

Son actividades gratuitas donde puede participar toda la comunidad.

Fútbol Niños Localidades

El fútbol es un deporte popular y es mucho más que un juego, es un estilo de vida. Cada vez son más los niños que se inscriben a escuelas de fútbol con el objetivo y el sueño de convertirse en un futbolista.

En las primeras etapas de crecimiento, los niños desarrollan una serie de condiciones ideales para entrenar la movilidad, se adaptan mejor a los movimientos y suelen tener una mejor coordinación y es por eso que trabajar estas etapas por medio del fútbol resulta atractivo y con grandes beneficios.

El taller de fútbol generará un espacio formativo y recreativo o a todos los niños participantes promoviendo este atractivo deporte y luego proyectar el desarrollo del taller en la localidad. Promover la actividad física y el deporte por medio del fútbol, aporta en la formación integral del individuo mejorando la autoestima como base para cualquier aprendizaje, que les permita tener seguridad, mejoramiento motor, cognitivo y aporte en lo afectivo social. De esta manera la educación deportiva que recibe un niño es imprescindible y puede repercutir positivamente en etapas adultas.

Taller deportivo gratuito.

Taller de entrenamiento Aerobox

El taller deportivo que tiene una base de actividad aeróbica, permite mejorar la capacidad muscular fortaleciendo el corazón, además aumenta la flexibilidad corporal. Es una actividad perfecta para descargar energía y liberar el estrés acumulado. El aerobox, derivado de un deporte, aporta también conocimientos básicos de defensa personal.

En el aspecto fisiológico, recientes estudios demostraron que participar regularmente en una clase de aerobox produce increíbles mejoras en la eficiencia y funcionamiento de los pulmones y el corazón. De esta forma el taller de actividad física, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otras asociadas al sedentarismo.

El grupo beneficiarios va desde los 15 años en adelante en damas y varones.

Taller gratuito.

Taller deportivo de Taekwondo

El Taekwondo es un arte marcial que desarrolla al máximo todas las capacidades propias del cuerpo, como la fuerza, elasticidad, resistencia, integración.

Este deporte entrena y prepara a sus participantes a continuar en sus objetivos y a inculcar educación y compañerismo dentro de muchos valores que el deporte entrega como responsabilidad, compañerismo, disciplina, compromiso, trabajo en equipo y muchos otros. Los niños aprenden a respetar tanto al entrenador como a sus compañeros.

El taller en general, permite desarrollar en su máxima expresión el trabajo motriz, cognitivo y socio afectivo. Todo lo anterior permite mejorar la calidad de vida de los participantes y realizan un proceso continuo y sistemático, dando como resultado personas con excelente condición física, seguras de sí mismas, auto-disciplinadas y con elevada autoestima.

El taller permite la incorporación de damas y varones desde los 8 hasta los 17 años de edad.

Taller gratuito.

Taller deportivo Skate

A través de este taller se entregan las nociones básicas para andar en Skate y además se genera una instancia para traspasar importantes valores como el esfuerzo, la perseverancia, el trabajo en equipo y la dedicación.

El skateboarding o taller de skate es un deporte donde la persona que lo practica se ayuda de una tabla y para poder propulsarse. El skate permite poder realizar multitud de giros, maniobras y piruetas que solamente aquellas personas que han practicado y que conocen los trucos de este deporte son capaces de llevar a cabo, ya que tiene cierta complejidad.

El skate es una tabla de madera con cuatro pequeñas ruedas, con ejes y rodamientos, que pueden ser utilizados en calles y rampas. El taller orientado a la iniciación de este deporte urbano extremo, incorporará y beneficiará a jóvenes de la comuna permitiendo exista por un lado diversificación de actividades y talleres y por otro abordar diferentes tipos de público.

Taller deportivo: Este taller de actividad física y deporte, permite conocer y practicar diversas actividades y disciplinas deportivas con un enfoque en jóvenes y adultos sin distinción de género hacia estilos y hábitos de vida más saludable.

Es una opción de mejorar la oferta deportiva de la comuna, que obedecerá a necesidades o intereses.

Taller de natación adultos: El taller de natación adultos, se imparte en temporada estival desde los 18 años en adelante, donde se entregan conocimientos básicos e intermedios en técnicas de nado, flotación y amnea, desarrollando autonomía, confianza y seguridad en los alumnos o participantes. A su vez el taller entrega conocimientos en salvataje y seguridad en el agua y nociones básicas de reanimación cardio pulmonar. Lo anterior permite a los adultos enfrentarse a situaciones que podrán abordar y controlar en escenarios críticos. La actividad física y deporte siempre será un beneficio para cada uno de los participantes ya que les aporta bienestar general en su vida cotidiana.

Taller de entrenamiento deportivo Cross Circuit Este taller de acondicionamiento físico, busca mejorar la fuerza-resistencia en cada uno de los participantes, ejercicios que involucran diferentes grupos o cadenas musculares que ayudan a mantener la postura y además nos enseñan a realizar correctamente movimientos que después podemos aplicar en actividades cotidianas, en un deporte o actividad específica. Este entrenamiento a diferencia de otros funcionales, incluye o incorpora en sus ejercicios, materiales que son representativos de la modalidad crossfit como neumáticos, cuerdas, cajones, balones de crossfit, pesos y otros. La edad a la que se puede acceder a este beneficio, es desde los 16 años en damas y varones.

Parque Funcional / entrenamiento en espacios abiertos El entrenamiento funcional Hora se caracteriza por mejorar la condición física y entrenar movimientos, ejercicios que involucran diferentes grupos musculares que ayudan a mantener la postura y además, nos enseñan a realizar correctamente movimientos que después podemos aplicar en actividades cotidianas, en un deporte o actividad específica. Este entrenamiento utiliza materiales para su realización, como bosu, balones medicinales, cajones de entrenamiento, vallas, colchonetas, step, cuerdas funcionales entre otros. La edad a la que se puede acceder a este beneficio, es desde los 16 años. Parque funcional se proyecta como la optimización de espacios al aire libre para la práctica de la actividad física, en este caso parque de la comuna que permitan la práctica sistemática por período, logrando generar espacios que benefician a la comunidad buinense de una manera más atractiva.

Complejo Deportivo Municipal: El complejo deportivo municipal de Buín, es un recinto que permite la práctica de la actividad física y el deporte durante todo el año. Un espacio que nos permite la realización de talleres deportivos, eventos y actividades de manera sistemática o continua durante el año. También, el complejo deportivo, está abierto a la comunidad para acceder libremente en algunos horarios donde no se realizan actividades programadas para realizar actividad física de forma personal. En temporada estival, la apertura de la piscina deportiva y recreativa nos permite la realización de talleres de natación y recreación en el agua.

Piscina Municipal temporada estival: Las piscinas del complejo deportivo municipal de buin, se abren al público general o comunidad buinense, un lugar de esparcimiento y recreación en temporada estival.

Existe un cobro por concepto de acceso a público general o entrada piscinas que está establecido por ordenanza municipal.

Spinning:

El spinning es un ejercicio aeróbico que se practica en bicicletas estáticas, principalmente en lugares cerrados. Se practica en grupo, con música y un instructor que guía la clase, dando las instrucciones de intensidad, movimientos, y manteniendo la motivación del grupo o beneficiarios.

Es un ejercicio cardiovascular y que benefician a nuestro corazón y a nuestro organismo general, siendo muy recomendable para personas que requieren de la práctica de actividad física de bajo impacto.

Las bicicletas de spinning tienen distintos niveles de resistencia, por lo que es un ejercicio adaptable a cualquier edad y sus objetivos. Los monitores capacitados pueden ir ajustando la tensión durante la clase.

El spinning requiere del movimiento de nuestro cuerpo mientras pedaleamos ya que hay momentos en los que estamos sentados, mientras que otros se levantan del asiento. Un escenario atractivo para la realización del ejercicio. El spinning puede ser transformado en evento si se genera en espacios o lugares atractivos como espectáculo, permitiendo la participación de gran cantidad de personas en diferentes clases, las que a su vez al ser ejecutadas al aire libre, permiten ser visualizadas pudiendo incentivar a otras personas a la práctica de esta actividad.

Actividades u eventos gratuitos.

Programa Mi Peso Ideal:

Mi peso ideal nace a partir de la necesidad del poco espacio que las personas con sobre peso u obesidad tienen para enfrentar la problemática. El taller de actividad física, permite a jóvenes y adultos sin distinción de género acceder a este beneficio. El entrenamiento consiste en ejercicios de baja a media intensidad, donde su principal objetivo, es reducir el porcentaje de grasa, IMC, circunferencia de cintura buscando alcanzar la meta que tiene el taller, llegar a su peso ideal.

Fútbol Joven Localidad

El fútbol es un deporte popular y es mucho más que un juego, es un estilo de vida. Cada vez son más los niños que se inscriben a escuelas de fútbol con el objetivo y el sueño de convertirse en un futbolista.

En las primeras etapas de crecimiento, los niños desarrollan una serie de condiciones ideales para entrenar la movilidad, se adaptan mejor a los movimientos y suelen tener una mejor coordinación y es por eso que trabajar estas etapas por medio del fútbol resulta atractivo y con grandes beneficios.

El taller de fútbol generará un espacio formativo y recreativo a todos los niños participantes promoviendo este atractivo deporte y luego proyectar el desarrollo del taller en la localidad.

Promover la actividad física y el deporte por medio del fútbol, aporta en la formación integral del individuo mejorando la autoestima como base para cualquier aprendizaje, que les permita tener seguridad, mejoramiento motor, cognitivo y aporte en lo afectivo social. De esta manera la educación deportiva que recibe un niño es imprescindible y puede repercutir positivamente en etapas adultas.

Taller deportivo gratuito desde los 11 años.

Taller de entrenamiento funcional Power Fit localidad

Entrenamiento funcional Power Fit se caracteriza por mejorar la condición física y entrenar movimientos, ejercicios que involucran diferentes grupos o cadenas musculares que ayudan a mantener la postura y además, nos enseñan a realizar correctamente movimientos que después podemos aplicar en actividades cotidianas, en un deporte o actividad específica. Este entrenamiento utiliza materiales para su realización, como bosu, balones medicinales, cajones de entrenamiento, vallas, colchonetas, step, cuerdas funcionales entre otros. La edad a la que se puede acceder a este beneficio, es desde los 16 años en adelante en damas y varones.

La ejecución de este taller está enfocado para localidades, lo que nos permite descentralizar el desarrollo de la actividad física el deporte en la comuna de Buin.

Taller Gratuito.

Fútbol Joven proyección: El fútbol joven de proyección, deriva de la escuela de fútbol municipal, donde jóvenes que por edad o categoría, ya no pueden integrar el proceso educativo formativo de la escuela de fútbol, pueden acceder al mismo proceso Integral – formativo recreativo a una edad más avanzada dando continuidad y generando el espacio lúdico, integrador y científico de enseñanza deportiva en el área del fútbol.

Gratuito.

Producción de eventos Deportivos

El diseño, planificación, ejecución y control de eventos deportivos que incorpora el programa deportes Buin, son actividades que se realizan de manera esporádica y que tienen repercusiones positivas no solo en el lugar que se realizan, sino que impactan positivamente a los asistentes en cada una de las puestas en escena, permitiendo comunicar algo que se ha propuesto en la concepción del evento, que en la mayoría de los casos, es fomentar e incentivar la práctica de la actividad física y el deporte en la comuna.

El área de eventos deportivos recreativos, competitivos y de exhibición, nos permite visualizar, vincular, sorprender, entretener y familiarizar a la comunidad y los participantes con la actividad o deporte, posicionando la gestión deportiva de una forma más atractiva.

Deporte competición niños Patitas Bike

Las bicicletas sin pedales son un gran aporte en el desarrollo deportivo del ciclismo y el deporte en general, beneficiando a niños entre los 2 a 5 años, que todavía no manejan una bicicleta común con pedales. Este evento deportivo, tiene como objetivo, incentivar el deporte en los más pequeños, en damas y varones, permitiendo mejorar el equilibrio, la coordinación y conducción sobre una bicicleta especial o sin pedales, aportando con la seguridad de impulsarse con los pies al piso. Un evento deportivo que invita a la familia a participar en su conjunto de jornadas de actividad física y deporte recreativas.

La actividad física y el deporte desarrollan capacidades como la percepción espacial, la coordinación motora, la agilidad y el equilibrio. A nivel social, los menores aprenden a asumir ciertas responsabilidades, comprenden las normas establecidas, y vivencian los éxitos y fracasos, procesos educativos y hábitos saludables que se inician durante la infancia y que sin duda son más fáciles de mantener en la edad adulta si se incorporan o trabajan a temprana edad.

Si bien La actividad realizada de forma esporádica no consigue los beneficios que se obtienen comparados con una actividad regular, de una u otra forma, aportan al desarrollo integral y permite tener niños más activos.

Intervenciones deportivas en establecimientos educacionales

Las intervenciones deportivas son actividades que se realizan en establecimientos educacionales con un público específico. El fomento de la práctica de la actividad física y el deporte en un formato que genera espectacularidad y mantiene al público entretenido. Deportes y temáticas atractivas que se realizan en recreos o espacios libres de clases donde los alumnos se vinculan y relacionan con deportistas, eventos y experiencias memorables.

El objetivo de las exhibiciones en establecimientos es poder mostrar diferentes deportes y los conozca por medio de un espectáculo.

A su vez, poder en algunos casos dar continuidad a las presentaciones, con el fomento y la práctica sistemática a través de talleres o actividades relacionadas con la exhibición.

Son actividades gratuitas.

Trekking y Senderismo:

El trekking es una actividad física formato evento deportivo, que consiste en caminar por escenarios naturales, como cerros, montañas, bosques, pasadas de ríos y senderos. El trekking requiere un esfuerzo físico al igual que el senderismo aunque este último suele tener un grado de dificultad más bajo, debido a que sus rutas pasan por senderos, vías y caminos señalizados. El objetivo es realizar salidas continuas que nos permitan realizar actividad física en contacto con la naturaleza. Las salidas u actividades, tienen diferentes escenarios, cada uno de estos con diferente dificultad. En las salidas además de realizar actividad física se transforman en experiencias

atractivas que pretenden incentivar la práctica sistemática, las que son vinculadas con los talleres deportivos que se imparten en la comuna. El equipo realiza visitas a las locaciones que serán parte del programa, genera el trazado, define la dificultad y distancia del recorrido, planos, zonas de acceso entre otras preparaciones que permitan el éxito de cada una de las salidas. Lo anterior coordinado con transporte municipal, para que los asistentes que no pueden ir de manera particular, puedan asistir de igual manera a la actividad propuesta.

Salida o actividad gratuita.

VI. CARTA GANTT

	Ene.	Feb.	Mar	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.
Escuela Deportiva de verano	X	X										
Clases de Natación niños	X	X										
Taller de Acondicionamiento Físico Gap				X	X	X	X		X	X	X	X
Taller de actividad física TRX Funcional				X	X	X	X		X	X	X	X
Taller de actividad física Morning Fit	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X
Taller Deportivo Formativo Gimnasia Rítmica				X	X	X	X	X	X	X	X	
Taller Deportivo Formativo Gimnasia Artística				X	X	X	X	X	X	X	X	
Taller Deportivo Formativo Hockey Césped			X	X	X	X			X	X	X	
Taller de actividad física Zumba	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Taller de Actividad física para el Adulto Mayor				X	X	X			X	X	X	
Escuela de Fútbol Municipal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Campeonato de Futbolito Femenino				X	X	X			X	X	X	

Ene.	Feb.	Mar	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.
------	------	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------

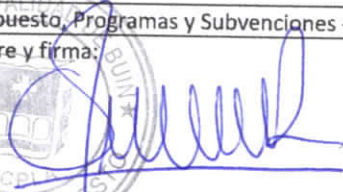
Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Taller de entrenamiento deportivo Cross Circuit	X	X										
Parque Funcional / entrenamiento outdoor		X	X	X						X	X	X
Funcionamiento Complejo Deportivo Municipal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Piscina Municipal temporada estival	X	X	X									X
Spinning										X	X	X
Programa Mi Peso Ideal										X	X	X
Futbol Joven Localidad				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Taller de entrenamiento funcional PowerFit localidad				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fútbol Joven proyección				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Producción de eventos Deportivos			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Deporte competición niños Patitas Bike				x						x		
Intervenciones deportivas en establecimientos educacionales			x	x	x				x	x	x	


VII. METAS E INDICADORES DE CUMPLIMIENTO:

- a) 2% de los usuarios logren adquirir hábitos de actividad física y deporte, mejorando la calidad de vida, beneficiarios de nuestras actividades, a partir de los talleres de la actividad física, deporte y recreación, en relación 2019.
- b) 85% de los inscritos en nuestras actividades publicadas, asista a eventos u actividades deportivas.
- c) 15% de aumento de inscritos en talleres deportivos, en comparación con 2019
- d) 5% de aumento de participantes en los talleres deportivos realizados en la comuna, en relación a 2019.
- e) Aumento de la Oferta de Talleres Deportivos para el año 2020 respecto al 2019.
- f) Mejorar infraestructura en complejo deportivo municipal.
- h) Adjudicación de proyectos fondos externos IND

VIII. PRESUPUESTO

VºBº Depto. Presupuesto, Programas y Subvenciones - SECPLA	
Memo N°: 57/2020 SECPLA	Timbre y firma: 
Fecha	15/01/2020


Jonathan Fernández Figueroa
DIRECTOR


Eduardo Sáenz Laiz
ENCARGADO DE PROGRAMA

