

Estimada Comunidad:

Desde el año 2002, la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) celebra el día mundial de la Actividad Física, teniendo como objetivo difundir los cuantiosos beneficios que trae consigo la práctica moderada de alguna de sus manifestaciones. En efecto, un gran porcentaje de los problemas de salud que viven las sociedades occidentales tienen relación directa con enfermedades crónicas no transmisibles como el sedentarismo, la obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, las cuales han ido aumentando de manera significativa.
El mensaje principal de la O.M.S. para este día es comenzar a cambiar los hábitos de vida y, por cierto, incentivar la práctica diaria de actividad física moderada, como salir a caminar 30 minutos diarios, usar la bicicleta como medio de transporte o trotar en los parques alrededor del Colegio.

Es por eso que nuestro colegio bajo la supervisión del Departamento de Educación Física y la colaboración de nuestro Centro General de Padres , CEAL e Inacap festejamos el "*Día Internacional de la Actividad Física y Deporte Escolar",* donde toda la comunidad de nuestro Colegio participó activamente. Todo comenzó aproximadamente desde las 9:00 hrs. donde se entregaron colaciones saludables a todos los cursos otorgadas por el centro general de padres, luego comenzamos a prender motores con baile entretenido por alumnos de INACAP que además realizaron concursos para todo el Colegio.
Posteriormente hubo actividades deportivas y recreativas en paralelo como: mini campeonato de baby fútbol, Voleibol, tenis de mesa, gymcana deportiva, búsqueda del tesoro y juegos inflables para los más pequeños.

Además se realizó una caminata al parque Ecuador donde participaron los alumnos junto a profesores disfrutando de la naturaleza, cerrando así un día muy entretenido, donde fue primordial la participación de toda la Comunidad Educativa en función de la actividad física y salud.

Ver fotos aquí.

Atte. Profesora Claudia Mellado Sepúlveda

Relacionadora de la comunidad Colegio Marcela Paz.