

**Concejo Deliberante
de la Ciudad de Ushuaia**

ÁREA DE DEBATE
Comisión Permanente de Calidad de
Vida y Turismo

"Año del Bicentenario de la Declaración de la Independencia Nacional".

DICTAMEN FINAL DE LA COMISIÓN PERMANENTE
DE CALIDAD DE VIDA Y TURISMO

PRESIDENTE: Tomás BERTOTTO
VOCAL: Ricardo GARRAMUÑO
VOCAL: Silvio BOCCHICCHIO
VOCAL: Gastón AYALA
VOCAL: Juan Carlos PINO
VOCAL: Juan Manuel ROMANO
VOCAL: Hugo ROMERO

CONCEJO DELIBERANTE USHUAIA	
MESA DE ENTRADA LEGISLATIVA	
ASUNTOS INGRESADOS	
Fecha: 05/07/16	Hs. 12:04
Numero: 1212	Fojas: 13
Expte. N°	26/2016
Girado:	
Recibido:	

FECHA REUNIÓN DE COMISIÓN: 5 de julio de 2016.-

ASUNTO N°: 953/2016.-

EXPEDIENTE N°: 26/2016.-

REFERENTE: El señor Marcelo Diaz solicita sea tratado el proyecto denominado "El Cuerpo en Acción, actividad física orientada a la salud".

SEÑORES/RAS. CONCEJALES:

Vuestra Comisión Permanente de Calidad de Vida y Turismo ha efectuado el análisis de las presentes actuaciones y aconseja aprobar **MINUTA DE COMUNICACIÓN.-**

Convalidan los presentes según Acta N° 4/2016:

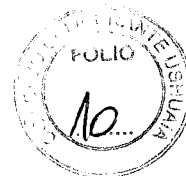
C.D
M.L.C

[Handwritten signatures]

María Lina Cárcamo
Legajo 3115
Concejo Deliberante



**Concejo Deliberante
de la Ciudad de Ushuaia**



"Año del Bicentenario de la Declaración de la Independencia Nacional".

**CONCEJO DELIBERANTE
DE LA CIUDAD DE USHUAIA
Minuta de Comunicación**

En mi carácter de presidente del Concejo Deliberante y por mandato de los señores concejales, tengo el agrado de dirigirme al señor intendente municipal, don Walter Raul Vuoto, en virtud a la nota presentada ante este Concejo por el Profesor Diaz Atilio Marcelo, ingresada bajo el número de asunto 953/2016 referente a proyecto denominado "el cuerpo en acción" actividad física orientada a la salud.

A tal efecto remito adjunto a la presente copia del asunto mencionado, solicitando la intervención correspondiente por parte de las áreas del Departamento Ejecutivo Municipal, a fin de que analice la factibilidad del mismo.

Sin otro particular, lo saludo atentamente.

MINUTA DE COMUNICACIÓN CD N° _____/2016.-

DADA EN SESIÓN ORDINARIA DE FECHA 10/08/2016.-



Concejo Deliberante
de la Ciudad de Ushuaia

ÁREA DE DEBATE
Comisión de Calidad de
Vida y Turismo

ES COPIA

Maria Lina Garcámo
Legajo 3115
Concejo Deliberante



Acta N° 4/2016

ACTA COMISIÓN PERMANENTE DE CALIDAD DE VIDA Y TURISMO

En la ciudad de Ushuaia a los 5 días del mes de julio del año 2016, siendo la hora 13:15, en el Salón de Usos Múltiples del Concejo Deliberante se reúne la Comisión Permanente de Calidad de Vida y Turismo, con la presencia de los Concejales Tomás BERTOTTO (PRO), Gastón AYALA (MPF), Silvio BOCCHICCHIO (PSP) y Hugo ROMERO (FPV) .-----

Habiendo quórum, se da inicio a la reunion.-----

Se da tratamiento a los siguientes asuntos, de acuerdo a la propuesta de trabajo para el día de la fecha.-----

ASUNTO	INICIADOR	TEMA	OBSERVACIONES
1002/2016	Propuesta Republicana	Proyecto de Ordenanza r/Crear el Plan de Control de Carreras de Velocidad.	Dictámen Final: Se aconseja remitir el asunto al ARCHIVO.- Convalidan Los presentes
1000/2016	Propuesta Republicana	Proyecto de ordenanza r/adherir a la Ley Nacional 27.191, de Energías Renovables y su Decreto Reglamentario N° 531/2016.	Se resuelve Pre Dictámen/Debate Ciudadano. Se aprueba Proyecto de Ordenanza.- Convalidan Los presentes
962/2016	Dirección General de Recursos Hídricos	El señor Gerardo Noir, director Gral. de Recursos Hídricos, solicita informe sobre el estado actual del relleno sanitario; cronograma de monitoreo de agua superficial del entorno del relleno sanitario 2016; presentación de los resultados obtenidos de los monitoreos realizados el 23-05-2014, 27-05-2014, 09-10-2014 y 17-03-2015 de agua, sedimento y lixiviados.	Dictámen Final: Se aconseja aprobar Minuta de Comunicación al Departamento Ejecutivo Municipal, para que informe estado actual del relleno.- Convalidan Los presentes
953/2016	Atilio Marcelo Díaz	El señor Marcelo Díaz solicita sea tratado el proyecto denominado "El Cuerpo en Acción, Actividad Física orientada a la salud".	Dictámen Final: Se aconseja aprobar Minuta de Comunicación al Departamento Ejecutivo Municipal, para que informe factibilidad.- Nota De Comisión al vecino informando que fue remitido al DEM.- Convalidan Los presentes
934/2016	Partido Social Patagonico	Proyecto de Ordenanza r/ instituir la Jornadas Solidarias de Trabajo Voluntario con Recolección y Acopio de Materiales de Construcción y Mobiliario "RAMa".	Se resuelve Pre Dictámen/Debate Ciudadano. Se aprueba Proyecto de Ordenanza.- Convalidan Los presentes
890/2016	Unión Cívica Radical	Proyecto de Ordenanza r/ prohibir la realización de Concursos de Belleza en el ámbito de la ciudad de Ushuaia impulsados desde el Municipio.	Se resuelve mantener en comisión para mayor estudio.- Convalidan Los presentes
849/2016	Propuesta Republicana	Proyecto de ordenanza r/derogar los artículos 3 y 4 de la Ordenanza Municipal 971 (fuegos de artificio).	Se resuelve Pre Dictámen/Debate Ciudadano. Se aprueba Proyecto de Ordenanza con modificaciones. Convalidan Los presentes
843/2016	Frente Para La Victoria	Proyecto de ordenanza r/promover la sustitución de los concursos de belleza o la elección de reinas o princesas por el reconocimiento a personas mayores de 16 años que se hayan distinguido en actividades tendientes a mejorar la calidad de vida en la ciudad de Ushuaia.	Se resuelve mantener en comisión para mayor estudio.- Convalidan Los presentes
753/2016	Frente Para La Victoria	Proyecto de ordenanza r/crear el registro único de asociaciones deportivas con personería municipal.	Se resuelve Pre Dictámen/Debate Ciudadano. Se aprueba Proyecto de Ordenanza.-

"Las Islas Malvinas, Georgias, Sandwich del Sur y los Hielos Continentales, son y serán Argentinos"



Concejo Deliberante
de la Ciudad de Ushuaia

ES COPIA

Maria Lina García

Legajo 3115

Concejo Deliberante



Acta N° 4/2016

ASUNTO	INICIADOR	TEMA	OBSERVACIONES
			Convalidan Los presentes
639/2016	Propuesta Republicana	Proyecto de ordenanza r/crear el Plan de Recolección de Residuos de artefactos eléctricos y electrónicos en desuso (RAEE).	Dictámen Final: Se aconseja sancionar Proyecto de Ordenanza con modificaciones.- Convalidan Los presentes
493/2016	Propuesta Republicana	Proyecto de ordenanza r/modificar el artículo 1º de la Ordenanza 4515 (implementación y uso de un Desfibrilador Externo Automático en organismos públicos)	Dictámen Final: Se aconseja sancionar Proyecto de Ordenanza con modificaciones.- Convalidan Los presentes
206/2016	Comisión Calidad de Vida y Turismo	Dictamen final sobre asunto 1468/2012. Aconseja remitir las actuaciones a Archivo.	Se resuelve mantener en comisión para mayor estudio.- Convalidan Los presentes
203/2016	Comisión Calidad de Vida y Turismo	Dictamen final sobre asunto 446/2012. Se aconseja remitir las actuaciones a Archivo.	Se resuelve mantener en comisión para mayor estudio.- Convalidan Los presentes
201/2016	Comisión Calidad de Vida y Turismo	Dictamen final sobre asunto 334/2012. Se aconseja remitir las actuaciones a Archivo.	Se resuelve mantener en comisión para mayor estudio.- Convalidan Los presentes
128/2016	Propuesta Republicana	Proyecto de Ordenanza r/crear un Registro de Profesionales habilitados para gestionar, mantener y controlar el correcto funcionamiento de las plantas de tratamiento de efluentes que existan en el territorio de la Municipalidad de Ushuaia.	Dictámen Final: Se aconseja sancionar Proyecto de Ordenanza con modificaciones.- Convalidan Los presentes
106/2016	Partido Social Patagonico	Proyecto de Ordenanza r/instituir la Fiesta de las Provincianas de la ciudad de Ushuaia, la que se compone de un festejo central y de actividades complementarias.	Se resuelve Pre Dictámen/Debate Ciudadano. Se aprueba Proyecto de Ordenanza.- Convalidan Los presentes
1191/2014	Cámara Argentina de Empresas de Fuegos Artificiales:	Cámara Argentina de Empresas de Fuegos Artificiales solicita que cuando se trate el asunto referente a modificar la Ordenanza 971 (regulación fuegos artificiales) se los invite. Asimismo quedan a disposición por si necesitan algún tipo de información	Dictámen Final: Se aconseja remitir el asunto al ARCHIVO.- El asunto fue tratado por asunto 849/2016, razón por la que se remite a Archivo.- Convalidan Los presentes
46/2014	Vecinos de Nuestra Ciudad	Solicitud Vecinos de nuestra ciudad r/ derogar la Ordenanza Municipal N° 971 pirotecnia y cohertería. Adjunta planillas con firmas.	Dictámen Final: Se aconseja remitir el asunto al ARCHIVO.- El asunto fue tratado por asunto 849/2016, razón por la que se remite a Archivo.- Convalidan Los presentes
1128/2013	Movimiento Fuegoño Popular	Proyecto de Ordenanza r/Crear en el ámbito de la Ciudad de Ushuaia, el Programa Municipal de Difusión para una Internet Segura para niños, niñas y adolescente.	Se resuelve mantener en comisión para mayor estudio.- Convalidan
646/2013	Movimiento Fuegoño Popular	Proyecto de Ordenanza r/ Crease la Oficina del Servicio Municipal de Atención a Víctimas de Abuso Sexual.	Se resuelve mantener en comisión para mayor estudio.- Convalidan Los presentes
90/2013	Movimiento Fuegoño Popular	Proyecto de Ordenanza r/Crear el Registro D.A.M.A. Dispositivo de Alerta para Mujeres Agredidas.	Se resuelve mantener en comisión para mayor estudio.- Convalidan Los presentes
1542/2012	Movimiento Fuegoño Popular	Proyecto de Ordenanza r/Otorgar el beneficio especial para aquellos propietarios o responsables de edificios públicos o privados que adquieran una obra de artista local para exhibir en sus instalaciones.	Se resuelve mantener en comisión para mayor estudio.- Convalidan Los presentes
1325/2012	Movimiento Fuegoño Popular	Proyecto de Ordenanza r/Crear el 1º Salón de Exposición y muestra permanente sobre la Historia del Deporte en la ciudad.	Se resuelve mantener en comisión para mayor estudio.- Convalidan Los presentes
321/2012	Movimiento Fuegoño Popular	Proyecto de Ordenanza r/Establecer el Programa "Bicisendas Urbanas" destinado exclusivamente al tránsito de bicicletas cuya utilización ser libre y gratuita.	Se resuelve mantener en comisión para mayor estudio.- Convalidan Los presentes
916/2010	Movimiento Fuegoño Popular	Proyecto de Ordenanza r/Crease en el ámbito de la ciudad de Ushuaia el Programa Especial de Deportes y Recreación denominado DEPORDIS.	Se resuelve mantener en comisión para mayor estudio.- Convalidan Los presentes

"Las Islas Malvinas, Georgias, Sandwich del Sur y los Hielos Continentales, son y serán Argentinos"



Concejo Deliberante
de la Ciudad de Ushuaia

ES COPIA
María Lina Cárcamo
Legajo 3115
Concejo Deliberante



Acta N° 4/2016

ASUNTO	INICIADOR	TEMA	RESERVACIONES
914/2010	Movimiento Fuegoينو	Popular	Proyecto de Ordenanza r/fomentar, promocionar y regular la participación ciudadana en el desarrollo de las acciones de voluntariado en el área de actuación del deporte. Se resuelve mantener en comisión para mayor estudio.- Convalidan Los presentes
481/2010	Movimiento Fuegoينو	Popular	Proyecto de Ordenanza r/Crear una sala de ensayo musical, totalmente equipada y a disposición de los jóvenes de nuestra ciudad que, individualmente o formando grupos, tocan instrumentos que por sus características necesitan amplificación electrónica y emiten un nivel de sonidos que necesitan espacios adecuadamente insonorizados para su práctica. Se resuelve mantener en comisión para mayor estudio.- Convalidan Los presentes
320/2010	Movimiento Fuegoينو	Popular	Proyecto de Ordenanza r/Establecer la obligatoriedad de la instalación de un sistema que permita la audición sin interferencias para hipoacúsicos, denominado "aro magnético" en todos los cines, microcines, teatros o salas de usos múltiples utilizadas para eventos artísticos, culturales y/o musicales de la ciudad de Ushuaia. Se resuelve mantener en comisión para mayor estudio. Convalidan Los presentes
1172/2009	Movimiento Fuegoينو	Popular	Proyecto de Ordenanza r/ Crear el programa "Educación para la democracia". Se resuelve mantener en comisión para mayor estudio.- Convalidan Los presentes
348/2009	Movimiento Fuegoينو	Popular	Proyecto de Ordenanza r/Crear el Programa de Protección y Revalorización Paisajística y Ambiental de la ciudad de Ushuaia. Se resuelve mantener en comisión para mayor estudio.- Convalidan Los presentes
1299/2007	Movimiento Fuegoينو	Popular	Proyecto de Ordenanza r/ MODIFICAR los artículos 3, 4, 5 y 6 de la Ordenanza Municipal N° 2661. Se resuelve mantener en comisión para mayor estudio.- Convalidan Los presentes

En relación al asunto 849/2016 se presenta la Sra. Chinquini quien realiza una reseña histórica en relación a la pirotecnia en la ciudad de Ushuaia e informa sobre los problemas que le causa a los animales.

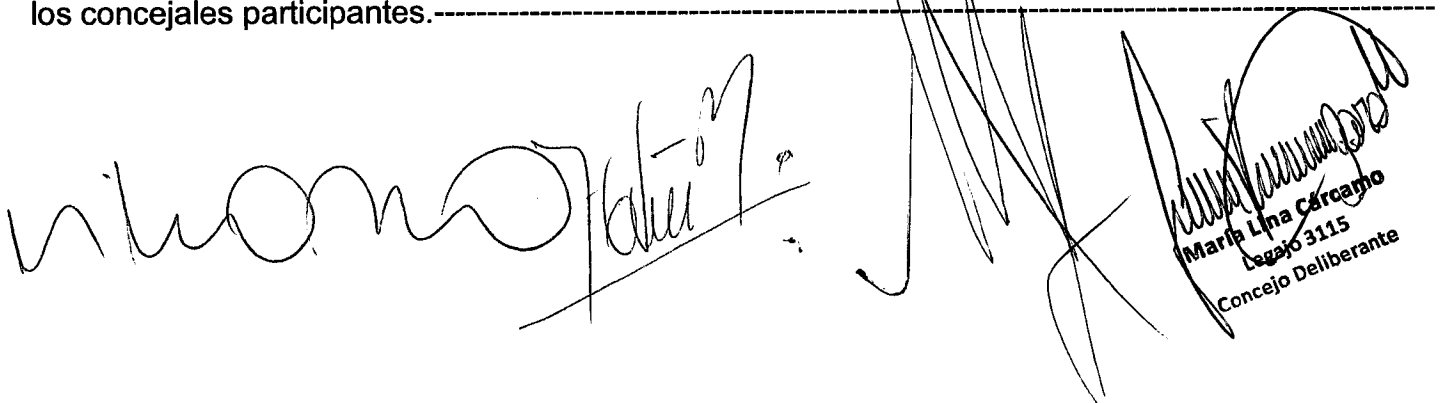
Los concejales acuerdan en relación al asunto 849/2016, modificar el articulado del proyecto presentado por el bloque Propuesta Republicana, donde se modifican los artículos de la Ordenanza Municipal N° 971.

De acuerdo a la propuesta el proyecto quedaría de la siguiente manera:

"Artículo 1°.- Prohibir en el ámbito del ejido urbano de la Municipalidad de Ushuaia, la tenencia, fabricación, comercialización, deposito y venta al publico, mayorista o minorista y uso de todo elemento de pirotecnia y coheteria sea este o no de venta libre y/o autorizada."

Artículo 2°.- Derogar los artículos 3° y 4° de la Ordenanza Municipal N° 971. Promulgada Decreto Municipal 497 del año 1992.

Siendo la hora 14:05 se da por finalizada la presente reunión de comisión. Firman el presente acta los concejales participantes.


María Lina Cárcamo
Legajo 3115
Concejo Deliberante



CONCEJO MUNICIPAL DE USHUAIA	
MESA DE TRABAJO CONSULTIVA	
ASUNTOS PONDÉRADOS	
Fecha: 03/06/16	Hoja: 9:30
Número: 953	Foja: 8
Expte. N°	
Proyecto:	leg 3420

Ushuaia, 30 de mayo de 2016.

Sr. Presidente

Consejo Deliberante

S / D

Por la presente me dirijo a usted con el fin de que tome conocimiento y sea tratado ante quien corresponda el proyecto denominado **EL CUERPO EN ACCION** (actividad física orientada a la Salud). Es una propuesta de trabajo en conjunto con el centro de SALUD N° 2 de la Ciudad y responde a la problemática de aquellos pacientes con deterioro en su salud a causa de la inactividad física o sedentarismo prolongado.

El proyecto que se adjunta a continuación propone **un espacio o taller de actividad física sistemática** con fundamentación, objetivos, características y programa de actividades expresamente bien detallados y que fueron tratados en común por los profesionales de la salud y la actividad física.

Actualmente no existe en la ciudad un programa con estas características que contemple a los pacientes que son derivados de los centros de salud.

Sin otro particular, saludo a usted atentamente:

Diaz Atilio Marcelo

Profesor Nacional de Educación Física

DNI: 29362336

Teléfono: 02901 15448897 - 422434

Dirección: Leopoldo Lugones 1971.



EL CUERPO EN ACCIÓN

Actividad física orientada a la salud

**Centro de Salud N°2
Ciudad de Ushuaia**

Profesor: Diaz Atilio Marcelo

Año: 2016



Fundamentación:

Actualmente uno de los mayores problemas de la sociedad, es el excesivo sedentarismo de la población, motivo de gran importancia y preocupación de la salud pública. La inactividad física prolongada es uno de los factores más importantes respecto a las enfermedades cardiovasculares, causa fundamental del deterioro progresivo y prematuro del individuo.

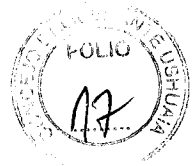
El centro de salud N°2 de la ciudad de Ushuaia ubicado en la calle Kuanip 1219 y su equipo médico detecta en su comunidad un gran porcentaje de pacientes con características sedentarias, que derivan en diferentes tipos de afecciones afectando su salud.

Estos son algunos de los problemas de salud causados por el sedentarismo:

- Pérdida de la masa muscular.
- Sobrepeso – Obesidad.
- Hipertensión
- Osteoporosis
- Diabetes.
- Dislipemia

La ocupación del tiempo libre en actividades sedentarias, está mucho más generalizada que un empleo activo del mismo, siendo como hemos dicho la Televisión, la computadora y juegos de video los pasatiempos más extendidos en la actualidad, sumado a esto el clima Húmedo y Frío de la ciudad de Ushuaia disminuye la posibilidad de que los individuos puedan disfrutar de su tiempo de ocio al aire libre ya sea con una caminata o la práctica de algún deporte o actividad física.

*Dicha problemática nos impulsa a la creación de un espacio de trabajo en conjunto entre los profesionales de la medicina quienes son los que detectan y derivan los pacientes y los profesionales de la actividad física, encargados de llevar a cabo de acuerdo a los parámetros médicos una **propuesta sistemática de actividad física**, que se concreta en un taller y que cuenta con las siguientes características:*



La actividad Física Sistemática

El movimiento sistemático ha sido usado tradicionalmente para la rehabilitación y casi siempre con fines utilitarios. Actualmente se propone satisfacer las necesidades de la población sedentaria. Un programa de ejercicios físicos para la salud no va encaminado a hacernos mas fuertes rápidos o resistentes que un adversario, su objetivo es vencer nuestras propias limitaciones en las tareas o imprevistos de la vida cotidiana.

La optima condición física en relación con la salud se ha definido como un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales. la prescripción de ejercicios se define como el proceso a través del cual el régimen de la actividad física que se recomienda a una persona es diseñando en forma sistemática y individualizada...

La indicación de al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico, dinámico al menos 3 por semana se relaciona con la acción energotrópica del ejercicio aeróbico, por sus efectos en el incremento para el consumo de oxígeno mitocondria, con el aumento tanto en el numero, como en el tamaño de las mismas.

En el proceso de prescripción del ejercicio físico se identifican diversas variables y entre las más conocidas podemos identificar:

LA INTENSIDAD – MODO O TIPO DE EJERCICIO –LA FRECUENCIA- LA DURACION EL VOLUMEN – LA PROGRESION.

Estos parámetros se irán ajustando conforme evoluciona el desarrollo de la condición física.

Concepto Fundamental

La realización de una Actividad Física (AF) de intensidad moderada en forma regular, supone una serie de cambios de adaptación en el organismo que disminuyen riesgos para la salud, podemos decir entonces que:

- Actividad Física; es cualquier movimiento del cuerpo producido por el musculo esquelético que implica un gasto calórico energético superior al de reposo. Incluye las tareas del hogar: trabajar, planchar lavar etc.
- Actividad Física Sistemática (Organizada y Planificada): se refiere al movimiento repetido planificado y estructurado, realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la Condición Física.

- Condición Física (Saludable): se refiere al buen estado y bienestar del sujeto, en relación a los componentes de composición corporal, flexibilidad, resistencia, fuerza muscular, coordinación y Equilibrio.

EFFECTOS POSITIVOS DE LA ACTIVIDAD FISICA (CARÁCTER FISIOLÓGICO).

- ✓ Aumento del metabolismo, beneficioso desde el punto de vista Nutricional – Contrarresta la obesidad
- ✓ Mayor eficacia del musculo cardiaco.
- ✓ Aumento de la capilarizacion del musculo cardiaco.
- ✓ Aumento de la actividad de las enzimas aeróbicas del musculo esquelético.
- ✓ Mejora la resistencia durante el ejercicio.
- ✓ Mejora la fuerza y la circulación sanguínea.

EFFECTOS POSITIVOS DE LA ACTIVIDAD FISICA (carácter psicológico)

- ✓ Mejoras psicológicas como resultado de la liberación de endorfinas por causa del el ejercicio.
- ✓ El ejercicio proporciona distracción, diversión, o tiempo de evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables.
- ✓ Mejora el estado de ánimo debido a la liberación de hormonas específicas.
- ✓

EFFECTOS POSITIVOS DE LA ACTIVIDAD FISICA (carácter Social)

- Fomenta la participación, para que el individuo salga del egocentrismo, comparta situaciones y establezca vínculos con sus pares.
- Relaciones: la adquisición de pautas de conducta y relaciones positivas encaminadas a la cooperación, a la amistad mejorando así:
 - Participación
 - Sociabilidad
 - Sociempatía.

OBJETIVOS GENERAL.

- Generar nuevos hábitos, que involucren a la actividad física como una forma mas de disfrutar del tiempo libre, proporcionando actividades lúdico-físicas adaptadas al momento evolutivo del individuo, tanto desde el aspecto físico, cognitivo y social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Disfrutar durante la práctica de la Actividad Física, creando espacios de concientización, de los diferentes componentes que involucra la actividad realizada.
- Incrementar el conocimiento, el control del propio cuerpo y la autoestima, a través del trabajo de las habilidades motrices básicas en diferentes tipos de situaciones prácticas.
- Mejorar la Condición Física general, trabajando sobre las capacidades de Resistencia Cardiorespiratoria, Fuerza Muscular, Flexibilidad – Coordinación y Equilibrio, siempre teniendo en cuenta la prescripción del ejercicio para cada individuo en particular.
- Desarrollar actitudes de colaboración e interacción social, fomentando e informando los beneficios de la Práctica Saludable.

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES.

En la prescripción del ejercicio se tiene en cuenta las condiciones iniciales del individuo, con un diagnóstico inicial y trabajo interdisciplinario con el especialista médico quien indica la patología y las recomendaciones a tener en cuenta.

1. **Actividades de resistencia aeróbica:** (30 Minutos 4 a 7 días por semana).
 - Caminatas diferentes intensidades y ritmos.
 - Ejercicios coreográficos.
 - Bicicleta fija y móvil.
 - Circuitos de habilidades motrices (Variedad de movimientos y habilidades motrices).

2. **Actividades de Flexibilidad (5 a 7 veces por semana)**

Su principal objetivo es la relajación Muscular y la movilidad articular en rangos amplios, contribuyen al autoevaluamiento durante toda la vida, independencia, evitar los síndromes de Cervicalgia y lumbalgias crónicas.

3. actividades de Fuerza (de 2 a 4 Veces por Semana) mantener la buena postura, reducción d frecuentes lesiones, prevenir la osteoporosis, aumentar la masa muscular por la tanto la fuerza. Tener en cuenta todos los grupos musculares.

Trabajos simétricos Derecha e Izquierda, miembros superiores e inferiores, músculos posteriores y anteriores del tronco

- Ejercicios con cuerdas elásticas
- Rutina de pesas (adaptadas a la necesidad)
- Ejercicios con el propio cuerpo en diferentes planos.
- Ejercicios de tracción y empuje.

4. Actividades de Coordinación y Equilibrio (de 5 a 7 Veces por Semana)

Evaluar previamente las condiciones físicas y de seguridad del individuo.

- Desplazamientos sobre diferentes tipos de planos: laterales, inclinados reducciones de punto de apoyo, elevación.
- Ejercicios que estimulen algún sentido en particular sonoro, Visual táctil...
- Ejercicios con aros y pelotas coordinación y ritmo de trabajo.
- Actividades con pelotas juegos que estimulen a la coordinación óculo manual y la orientación espacial.
- Actividades con pelotas coordinación óculo pie, esquivar objetos golpes al balón.

RUTINA SEMANAL PROPUESTA

Programa donde tres días semanales lunes miércoles y viernes se realiza Actividad Física con el Docente y 3 días son opcionales para el individuo.

- Cada estímulo diario tiene una duración de entre 40 minutos y una hora. E incluyen la partes de una clase:
 1. Entrada en Calor: consta principalmente de la movilidad articular general, calentamiento y elevación de la temperatura muscular, trote desplazamientos etc. (aproximadamente 10 minutos).
 2. Parte Central: se desarrolla la actividad planificada regulando la intensidad siendo esta progresiva consta de una gran variedad de ejercicios pensados según el contenido a trabajar (duración aproximada 40 minutos).

3. Parte Final (Vuelta a la Calma) Consiste en volver progresivamente al estado inicial disminución de la intensidad de ejercicio y disminución de la FC consta de ejercicios de movilidad, flexibilidad y elongación muscular.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Resistencia		Resistencia		Resistencia	
Fuerza		Fuerza	Resistencia	Coordinación y Equilibrio	Resistencia
Equilibrio y coordinación	Resistencia (opcional	Equilibrio y Coordinación	flexibilidad	Flexibilidad	Flexibilidad (opcional)
Flexibilidad		Flexibilidad			

Evaluación:

Los criterios de evaluación estarán ligados fundamentalmente a los objetivos que persigue la Actividad Física orientada a la salud por lo tanto los parámetros a evaluar más destacados son:

- La adherencia y la continuidad durante el proceso de Actividad Física.
- Desarrollo de los hábitos de actividad física ligados a las habilidades motrices y el mejoramiento de la condición Física.

Se utilizara individualmente con cada persona el criterio que considera al movimiento en su totalidad. La evaluación objetiva resulta de la aplicación de determinados test y estadísticas: evaluación de las capacidades físicas.

También se utilizara de forma más genérica antecedentes NO TECNICOS como por ejemplo el espíritu de superación, responsabilidad y cooperación.