



ES COPIA

UNIVERSIDAD NACIONAL
DE VILLA MERCEDES
Ministerio de Educación de la Nación

2022 - "Las Malvinas son argentinas"

Araceli REINOSO
Oficina de Despacho

Villa Mercedes, 30 de mayo del año 2022

VISTO:

El **CUDAP: EXP-UVM: 281/2022** en el cual se eleva la propuesta de un PROGRAMA DE INTERVECIONES DE PAUSA ACTIVAS, organizado por la carrera de Licenciatura en Actividad Física y SAEBU.

CONSIDERANDO:

Que se eleva la propuesta de un PROGRAMA DE INTERVECIONES DE PAUSA ACTIVAS, organizado por la carrera de Licenciatura en Actividad Física y SAEBU, que se realizó los días 06, 07, 08 del mes de abril del corriente año, en el Complejo Áulico de la Escuela Normal.



Que siendo el 06 de abril el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz, se entregó diplomas de reconocimiento deportivo a estudiantes, docentes y no docentes de UNViMe y se realizó el Acto Inaugural de Deporte Universitario.

Que se solicita desde la Lic. en Actividad Física y SAEBU, la protocolización de dicha actividad.

Que se adjunta el PROGRAMA DE INTERVENCIONES DE PAUSAS ACTIVAS, con su respectiva justificación, destinatarios, desarrollo y estrategias de intervención, equipo organizador, recursos y programa de actividades.

Que Dirección de Escuela de Ciencias de la Salud, remite a Consejo de Escuela de Ciencias de la Salud para su conocimiento y demás efectos.

Que Consejo de Escuela presta acuerdo favorable en votación unánime para la realización de dicha actividad y posterior protocolización, en sesión del días 31 de marzo del corriente en ACTA N° 001/2022; remite a Secretaria de Comunicación Estratégica con los fines de brindar soporte gráfico y de diseño.

Que Secretaria de Comunicación Estratégica toma conocimiento y arbitra los medios necesarios para la difusión del evento. Vuelve el expediente a Dirección Escuela para la continuación del trámite.

Que la Dirección de Escuela de Ciencias de la Salud, eleva la propuesta a Secretaria Académica y de Posgrado para su conocimiento y demás efectos.

Gabriel GARIALDE
Secretario General
Nacional de Villa Mercedes

Cpde.RCECsS N° 7/2022

Que Secretaria Académica y de Posgrado habiendo tomado conocimiento de lo solicitado, considera pertinente el desarrollo de las actividades propuestas y su posterior protocolización.

Que la Directora de Escuela de Ciencias de la Salud eleva a Secretaria General sugiriendo la protocolización de la actividad.

Que Secretaría General, vista la sugerencia de protocolización y lo informado sobre la actividad llevada a cabo, presta conformidad y remite a Oficina de Despacho para la emisión del acto administrativo correspondiente.

Que Oficina de Despacho realiza el acto administrativo de acuerdo al anteproyecto adjunto en el presente.

Por ello y en uso de sus atribuciones

**EL CONSEJO DE ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MERCEDES**

RESUELVE:

ARTÍCULO 1º: PROTOCOLIZAR la propuesta de un PROGRAMA DE INTERVECIONES DE PAUSA ACTIVAS, organizado por la carrera de Licenciatura en Actividad Física y SAEBU, correspondiente a ANEXO UNICO.

ARTICULO 2º: PROTOCOLIZAR nómina de docentes y estudiantes que participaron en la propuesta de un PROGRAMA DE INTERVECIONES DE PAUSA ACTIVAS, correspondiente a ANEXO UNICO.

ARTÍCULO 3º: Notifíquese, publíquese, insértese en el Libro de Resoluciones del Consejo Escuela de Ciencias de la Salud y archívese.-

RCECsS N° 7/2022

Mg. Gastón Gabriel GARIALDE
Secretario General
Universidad Nacional de Villa Mercedes

Lic. Vanesa CASSANO
Directora Esc. Ciencias de la Salud
Universidad Nacional de Villa Mercedes





ANEXO

DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
PROGRAMA DE INTERVENCIONES DE PAUSAS ACTIVAS



INTRODUCCIÓN

El 6 de abril se conmemora el Día Mundial de la Actividad Física. Esta celebración nace de una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que, en el año 2002 mediante resolución, solicitó a sus Estados miembros a conmemorar un "día mundial de la actividad física, también conocido como "Move for Health", con el objetivo de promover el movimiento físico para conseguir buena salud y bienestar.

A su vez, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) estableció también el 6 de abril como el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz, fecha en la que se reconoce el potencial del deporte en la creación de un entorno de tolerancia y comprensión, que ayude a promover la paz y el desarrollo, facilitando así el logro de grandes metas como los Objetivos de Desarrollo del Milenio.

Es por ello que, para conmemorar este día, la carrera de Licenciatura en Actividad Física a través de su Equipo docente y estudiantes, propone un **"Programa de Intervención de Pausas Activas"**, para los/las estudiantes y docentes de la Escuela de Ciencias de la Salud, llevado a cabo por los/las estudiantes de la carrera de Licenciatura en Actividad Física, UNViMe.

JUSTIFICACIÓN

La Licenciatura en Actividad Física quiere acompañar este día y poder compartir con la comunidad universitaria la importancia de la actividad física y la práctica deportiva.

Mg. Gastón Gabriel GARIALDE
Secretario General
Universidad Nacional de Villa Mercedes

Cpde.RCECsS N° 7/2022



Comenzando con las actividades académicas tanto estudiantes como docentes se encuentran sometidos a largas horas de estudio y trabajo frente a dispositivos, la permanencia de horas continuas en posición sentados e inmóviles, estas condiciones generan estrés, malas posturas, cansancio, etc. Por este motivo creemos conveniente la implementación de un "**Programa de Intervención de Pausas Activas**" el cual beneficiará a la comunidad universitaria.

Realizar actividad física o ejercicio físico con regularidad, posteriormente a la práctica se experimenta sensación de bienestar, de calma lo cual nos lleva a combatir los estados de ansiedad, estrés y mejora el humor.

Las Pausas Activas nos permiten de una manera sencilla comenzar a realizar movimientos y a generar hábitos que beneficiaran a la salud trabajando en el bienestar físico, mental y emocional de las personas.

Convencidos de los beneficios que conllevan la práctica regular de actividad física y/o deportiva, y como profesionales dedicados a la prescripción para el bienestar de las personas es por ello que tenemos la responsabilidad de cuidar la salud de nuestra comunidad universitaria a la cual pertenecemos y vemos necesario hacer llegar nuestra asistencia desde nuestro humilde lugar como agentes de salud.



DESTINATARIOS

El programa está pensado para ser desarrollado en las distintas áreas de la Universidad. En esta primera etapa se pensó intervenir en la Escuela de Ciencias de la Salud (Complejo áulico Escuela Normal), para estudiantes y docentes que se encuentren desarrollando sus actividades académicas los días miércoles 6/04 y jueves 07/04, en la franja horaria de 18 a 20 horas. Culminando la intervención el día 8/04/22 a las 18 horas con una actividad grupal destinada a los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Actividad Física, en el playón deportivo de la Escuela Normal.

OBJETIVOS A LARGO PLAZO

Generar hábitos saludables que beneficien a la salud en general, trabajando en el bienestar físico, mental y emocional, y adquirir la practica regular de actividad física de la comunidad universitaria.

G. Gastón Gabriel GARIALDE
Secretario General
Universidad Nacional de Villa Mercedes

Cpde.RCECsS N° 7/2022



ES COPIA

UNIVERSIDAD NACIONAL
DE VILLA MERCEDES
Ministerio de Educación de la Nación

2022 - "Las Malvinas son argentinas"

Araceli REINOSO
Oficina de Despacho
Universidad Nacional de Villa Mercedes

OBJETIVOS A CORTO PLAZO.

- Compartir a través de plataformas virtuales con la comunidad universitaria ejercicios de Pausas Activas.
- Estimular el sistema musculo esquelético, sistema cardiovascular y respiratorio.
- Mejorar la postura corporal y la movilidad articular.
- Disminuir la fatiga física y mental, generada por el estudio y/o trabajo
- Aumentar los niveles de concentración y eficiencia dentro de la jornada diaria de estudio y/o trabajo.
- Reducir la ansiedad y estrés generados por el escenario actual de confinamiento obligatorio.



DESARROLLO ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

ETAPA 1: El Programa de Intervención de Pausas Activas se desarrollará:

- Días: miércoles 6/04 y jueves 07/04.
- Franja horaria: de 18 a 20 hs.
- Duración: 10/15 minutos.
- Modalidad: Actividad Práctica (ejercicio físico Suave)

El viernes 8/04/22, a las 18 horas, se realizará la actividad de cierre del Programa de Intervención, con una clase recreativa para los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Actividad Física, guiada por los docentes de dicha carrera, en el Playón deportivo de la Escuela Normal.

En el mismo día, conmemorando el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz, se hará un acto de entrega de diplomas de reconocimiento a aquellas personas de la Comunidad Universitaria (docentes, no docentes y estudiantes) que están ligadas a la práctica deportiva y que la misma sea parte de su vida cotidiana.

La SAEBU, a través de su secretario Germán Aime, realizará un acto y dará inicio a las actividades Deportivas de la UNViMe.

Como cierre de la Jornada del Día Mundial de la Actividad Física, se hará una suelta de globos para concientizar a la población de los beneficios de la actividad física y práctica deportiva.

Gastón Gabriel GARIALDE
Secretario General
Universidad Nacional de Villa Mercedes

Código RCECs N° 7/2022



ES COPIA

UNIVERSIDAD NACIONAL
DE VILLA MERCEDES
Ministerio de Educación de la Nación

2022 – "Las Malvinas son argentinas"

Araceli REINOSO
Oficina de Despacho

ETAPA 2: Pausas Activas a través plataformas virtuales e infografías. Posterior a las intervenciones áulicas. Las actividades y ejercicios se compartirán a través de los diferentes canales virtuales que cuentan la universidad a través de un video y así poder llegar a toda la comunidad universitaria, y que las personas puedan ponerlas en prácticas en sus hogares.

Luego de cada intervención práctica, se colocará una infografía de los beneficios de la actividad física en las aulas y se compartirá información sobre deporte universitario.

ETAPA 3: Pausas Activas. Se busca implementar el Programa de Pausas Activas. En esta etapa se buscará institucionalizar la Pausa Activa de modo presencial (aulas, sectores administrativos; etc.) la misma estará a cargo del equipo que lleva adelante el proyecto, con la colaboración de estudiantes de la Lic. de Actividad Física y SAEBU.



Recursos:

- Asistencia Técnica y Moderador de la Jornada día 8/04: Alumno Medaglia, Matías Luis Nicolás.
- Departamento de diseño de UNViMe. Infografías (Actividad Física), y cartelería (promoción Deporte Universitario). Diplomas de Reconocimiento Deportivo.
- Secretaría de Comunicación: Canales virtuales de la universidad (video Pausas Activas). Noticia para página Web.
- Recursos Materiales: audio, material librería, globos (elio para inflar), etc.

Programa de actividades.

Fecha	Hora	Actividad	Responsable
06/04/22 Escuela Normal	18 a 20 h	Intervenciones Pausas Activas.	Lic. Dominguez Verónica. Alumnos LAF. Fernández Gonzalo. (SAEBU)
07/04/22 Escuela Normal	18 a 20 h	Intervenciones Pausas Activas.	Lic. Dominguez Verónica. Alumnos LAF. Fernández Gonzalo (SAEBU)
08/04/22 Playón Deportivo	18 a 20 h	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad de Cierre LAF • Entrega de Certificados de Reconocimiento. 	Lic. Farías Maximiliano / Reyna Franco.

Cpde.RCECsS N° 7/2022

Passau

Lic. Vanesa María Linda C...

Directora Escuela de Ciencias de la Salud

Universidad Nacional de Villa Mercedes

Gastón Gabriel GARRIDO

Secretario General

Universidad Nacional de Villa Mercedes

ES COPIA



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE VILLA MERCEDES
Ministerio de Educación de la Nación

Araceli REINOSO
Oficina de Despacho
Universidad Nacional de Villa Mercedes

2022 - "Las Malvinas son argentinas"

Escuela Normal		<ul style="list-style-type: none">• Acto de Inicio de Actividades Deportivas Universitarias.	Matías Medaglia (moderador) / Gonzalo Fernández/ Germán Aime. (SAEBU) Germán Aime. Equipo Profesores de Deporte Universitario. (SAEBU)
----------------	--	--	---

EQUIPO ORGANIZADOR

DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA EQUIPO ORGANIZADOR LIC. EN ACTIVIDAD Física / SAEBU		
Apellido y Nombre	DNI	Carácter
Aime Germán	33.107.085	Coordinador
Dominguez Verónica C	23.473.571	Coordinador
Fernández Gonzalo	32.456.653	Coordinador
Chirino Daniel Gerardo	24.710.298	Profesor Colaborador
Farías Maximiliano Exequiel	34.421.644	Profesor Colaborador
Guzmán Daniel Alberto	35.916.886	Profesor Colaborador
Huck Carlos Guillermo	16.281.022	Profesor Colaborador
Pérez Jorge Nolberto	13.910.546	Profesor Colaborador
Saber Juan Roberto	22.190.542	Profesor Colaborador
Alferez Marianela Johana	33993198	Alumna LAF



Passauer
María Linda CASSANO
Escuela de Ciencias de la Salud
Universidad Nacional de Villa Mercedes

[Signature]
Gastón Gabriel GARRALDE
Secretario General
Universidad Nacional de Villa Mercedes

Cpde.RCECsS N° 7/2022



Ahumada Mildre Marisol	33.206.3 62	Alumna LAF
Barrios Juan Manuel	38.751.9 05	Alumno LAF
Bertola Bosso Kevin Ayrton	38.220.7 21	Alumno LAF
Casiva Romero María de los Ángeles	41.297.5 73	Alumna LAF
Cuello Fabricio Gabriel	39.090.6 15	Alumno LAF
Maldonado Griselda	40.823.5 99	Alumna LAF
Medaglia, Matías Luis Nicolás	33.965.9 03	Alumno TUMCyD
Muñoz Emanuel	39.397.2 14	Alumno LAF
Possetto Lorenzo	41.297.5 56	Alumno LAF
Pringles Facundo Daniel	39.137.6 29	Alumno LAF
Reyna Mendieta Franco Agustín	38.592.5 23	Alumno LAF



RCECsS N° 7/2022

Mg. Gastón Gabriel GARIALDE
Secretario General
Universidad Nacional de Villa Mercedes

Lic. Vanesa CASSANO
Directora Esc. Ciencias de la Salud
Universidad Nacional de Villa Mercedes