Profesores del Centro Elige Vivir Sano de Punta Arenas realizarán clases online para niños y niñas

A través de las redes sociales del Mindep Magallanes, los instructores del CEVS exhibirán cápsulas de actividad física enfocadas en niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años.

El Ministerio del Deporte e Instituto Nacional de Deportes siguen sumando iniciativas en Magallanes para la práctica de actividad física en casa y ahora, en conjunto con los profesores del Centro Elige Vivir Sano de Punta Arenas, emitirán cápsulas para niños, niñas y adolescentes.

Tras iniciar hace dos semanas las clases regionales del programa #EntrenaEnCasa, los instructores del Centro Elige Vivir Sano se sumarán a las actividades online con cápsulas dirigidas a personas entre 5 a 17 años, las que están enfocadas, por ejemplo, a juegos para que los niños se mantengan en movimiento, rutinas de actividad física y ejercicios para mejorar postura.

Las clases para niños, niñas y adolescentes serán publicadas los sábados a las 15:00 horas en el Facebook del Mindep Magallanes y se suman a la parrilla programática regional de cápsulas online de actividad física que están realizando los profesores de la dirección regional del Instituto Nacional de Deportes.

“Estamos muy contentos con la recepción que han tenido nuestras clases online y los buenos comentarios que hemos recibido. Por eso, además de las clases que están impartiendo los profesores del Instituto Nacional de deportes, donde hay variadas disciplinas como calistenia, baile entretenido, yoga, acondicionamiento, entrenamientos específicos de distintas disciplinas deportivas, decidimos sumar estas cápsulas dedicadas exclusivamente a niños, niñas y adolescentes”, señaló la Seremi del Deporte de la región de Magallanes y la Antártica Chilena, Odette Callahan.

“La idea es motivar a todos a sumarse a la práctica de actividad física en casa, entregar herramientas para que la gente siga activa y cree un hábito a diario. Sabemos que, en esta crisis sanitaria, la actividad física puede ser una gran herramienta para mejorar tanto la salud física como mental en momentos difíciles, de mucha ansiedad y estrés”, agregó la máxima autoridad deportiva de la región.

De esta forma, el programa #EntrenaEnCasa de la región de Magallanes y la Antártica Chilena tendrá una nueva actividad online los sábados, sumándose a las clases que de lunes a viernes a las 19:00 horas se emiten en el Facebook Mindep Magallanes.

Además, los profesores del Centro Elige Vivir Sano están realizando un plan de entrenamiento semanal, el que se realiza a través de cápsulas de entrenamiento online para

niveles principiante, intermedio, y avanzado, y que se envían todos los lunes por correo electrónico previa inscripción en cevspuntaarenas@gmail.com.



2468total visits,0visits today