

2020 – Año del Bicentenario del fallecimiento del Gral. Manuel Belgrano

**CORRESPONDE:**  
**EXPTE. N° 0162/20**

**VISTO:**

La Ordenanza N° 3995/20 que autoriza al Departamento Ejecutivo a construir una plaza de acuerdo a un anteproyecto y memoria que forma parte de la misma, en el Balneario Marisol ubicada entre las calles Bahía Blanca, Corrientes, Córdoba y Tres Arroyos; y

**CONSIDERANDO:**

Que es necesario darle una clara impronta comunitaria comprometida en contribuir a la formación integral del hombre y la mujer a través de la participación en actividades físicas, motoras, deportivas, recreativas y de vida en la naturaleza en forma sistemática; promoviendo la adquisición de hábitos por la práctica, que incidan sobre la salud, el buen uso del tiempo libre, el mejoramiento de la calidad de vida y la promoción de actitudes de protección del medio ambiente.

Que consideramos que una PLAZA BIOSALUDABLE es la opción perfecta para mejorar la forma física, ya que se trata de un gimnasio al aire libre diseñado en base a un circuito de ejercicios que cuenta con construcciones de diferentes categorías para trabajar zonas concretas y mejorar la coordinación, elasticidad o movilidad del cuerpo.

Que, proponiendo a la Educación Permanente y al acrecentamiento del patrimonio cultural de la comunidad fomentando su manifestación en actividades físicas y deportivas.

Que, contribuye con este proyecto para poner a disposición de la comunidad de Marisol un lugar apropiado para el buen empleo del ocio y tiempo libre que favorezca al desarrollo integral y armonioso de todos sus habitantes.

Que, “La capacidad de moverse es un indicador del nivel de salud y la calidad de vida”.

Que, esta Senda de Salud en la PLAZA BIOSALUDABLE tiene como propósito la divulgación de un tipo de actividad física muy recomendable, el entrenamiento en circuito o por ESTACIONES. El circuito que nos ocupa es de tipo aeróbico, con un contenido predominante que es la caminata a ritmo suave, incluyendo además, una serie de ejercicios que englobamos bajo la denominación de tonificación muscular y fuerza dinámica. El circuito se desarrolla en el medio natural, más concretamente en una plaza, y dispone de una serie de elementos artificiales construido rústicamente con palos donde se desarrolla la parte de tonificación del músculo y fuerza dinámica.

Que, la senda de salud que nos ocupa podría englobarse dentro de este tipo de materiales que están instalados en estos lugares. Este circuito obedece a una mejora de la salud de los ciudadanos, gracias a la práctica de ejercicio físico de un modo adecuado.

Que, hoy en día se están implantando multitud de programas que tratan de relacionar la salud de los habitantes con la actividad física, el programa que del que aquí informamos se podría englobar dentro de estas corrientes, relacionados con la cultura del fitness, aeróbic, etc.

Que, según datos actuales sobre los niveles de práctica de las actividades físicas, se cree que más del 60% de la población mundial es inactiva o insuficientemente activa para registrar beneficios en la salud. Es por eso que adquiere importancia para que la gente tome conciencia de la importancia de realizar actividades físicas.

Que, el circuito abarca unos 440 mts aproximadamente y consta con áreas de ejercicios distribuidas a lo largo del mismo. Cada área o estación de ejercicios tiene paneles informativos, que nos describen la actividad física a realizar, así como las pautas de actuación, por tanto tenemos (varias) estaciones.

Que, si la estación lo requiere, además se encuentran ubicados una serie de aparatos formados en su mayor parte por troncos de madera en armonía con el entorno natural del lugar, los mismos se utilizarán para poder llevar a cabo los ejercicios que se describen en el panel.

**2020 – Año del Bicentenario del fallecimiento del Gral. Manuel Belgrano**

Que, todos los elementos de los que se compone el circuito están integrados perfectamente, en consonancia con otros elementos. Son de madera en su mayor parte, y tienen una serie de refuerzos metálicos que sirven de unión, y le dan una mayor estabilidad y seguridad al aparato, formando una estructura característica para cada ejercicio.

Que, este circuito se denomina asimismo como "biosaludable". Su objetivo principal: mejorar la condición física de todo aquel individuo que participe en su propuesta, y por tanto también su salud. Para ello se han elaborado una serie de actividades, y han especificado la forma de realizarlas de un modo muy preciso.

Que, los dos contenidos principales del circuito son el trabajo aeróbico, consistiendo éste en una carrera continua o caminar a un ritmo rápido, durante un recorrido total de unos 440 mts aprox. y una serie de áreas de ejercicios que podríamos denominar de un modo muy general como de tonificación muscular y fuerza dinámica.

Que, también nos encontramos con otras actividades como: ejercicios propios de un calentamiento, es decir, los estiramientos musculares, ejercicios de movilidad articular y ejercicios de calistenia (aumentar la temperatura corporal). Algunos de los ejercicios de tonificación muscular y fuerza dinámica también se centran en el trabajo de algunas cualidades coordinativas, como son la coordinación neuromuscular y la agilidad. Por tanto, los beneficios que nos va a reportar este tipo de actividad física, en función de las capacidades y cualidades físicas que trabaja, son muy variados: resistencia aeróbica (eficiencia cardiocirculatoria y respiratoria), coordinación neuromuscular, tonificación muscular, fuerza dinámica, agilidad y flexibilidad.

Que, la propuesta de trabajo que presentamos, está orientada para todas aquellas personas que se encuentren con una salud buena, entendida esta como aquellas personas que no tienen ningún tipo de enfermedad que desaconseje la práctica de actividad física. Las personas que realicen la propuesta pueden tener unos niveles de condición física bajos, ya que el ritmo de ejecución de los ejercicios es diferente para cada persona en función de su capacidad. No obstante, es aconsejable, un reconocimiento médico antes de comenzar, sobre todo en personas sedentarias o de edad avanzada.

Que, la descripción del circuito está diseñada de la siguiente manera

Panel 1

Contiene información general acerca del circuito. Y nos indica como comenzar con el calentamiento realizando una caminata o un trote.

Panel 2

Son ejercicios de estiramientos musculares, movilidad articular, desplazamientos generales ejercicios calisténicos (calentamiento). Una vez realizados los mismos, siguiendo las pautas que aconsejan, nos dirigiremos al panel número 3 del circuito. Es una propuesta muy amplia en cuanto a la participación. Los ejercicios presentan adaptaciones para que los puedan realizar personas de diferentes niveles de condición física. Nos encontramos ante una propuesta flexible, toda aquella persona con una cierta experiencia en la práctica deportiva, puede desarrollar programas alternativos de entrenamiento, utilizando los medios materiales de este circuito y/o uniéndolos con los de otro cercano.

Panel 3

Presenta una valiosa información para poder realizar el circuito dentro de los parámetros que se desean. Para ello, se establece una relación entre la frecuencia cardiaca y la condición física y edad de la persona, a partir de la cual determinar la intensidad a la que se deben realizar todos los ejercicios.

A continuación en el panel nos presentan un cuadro que nos muestra la relación entre las pulsaciones máximas teóricas según la edad y condición física del sujeto.

Cada persona debe de establecer sus máximas pulsaciones para no sobrepasarlas. También aparecen descriptos los "síntomas de un esfuerzo excesivo", como medida de prevención para evitar posibles accidentes.

Una vez comprendida toda esta información debemos leer la otra cara del panel que es el número 4.

Panel 4

Consta de ejercicios que hemos denominado de tonificación muscular y fuerza del tren superior. Una vez ejecutados nos dirigimos hacia el panel número 5.

Panel 5

2020 – Año del Bicentenario del fallecimiento del Gral. Manuel Belgrano

Consta de otros ejercicios de tonificación muscular y fuerza del tren inferior. Una vez ejecutados nos dirigiremos al panel número 6.

Panel 6

Consta de ejercicios de estiramientos y ejercicios de movilidad articular.

Que, la NUEVA PLAZA BIOSALUDABLE tendrá un Marco Ecológico y cuidado del Medio ambiente donde la propuesta consiste en varios puntos principales:

1. Establecer una rutina de ejercicios físicos que permitan el disfrute de la naturaleza
2. Valorar las especies tanto nativas (cortaderas, juncos), importantes ecosistemas en sí mismos que atraen fauna y otorgan belleza al lugar, como leñosas introducidas (aromo, siempreverde, tamarisco), patrimonio natural del balneario, para desarrollar un espacio con senderos y descansos que pueda acoplarse al desarrollo de ejercicios, el descanso, o la observación.
3. Incluir en el diseño de la plaza un centro interpretativo en donde pueda ser expuesto el esqueleto de una ballena encallada hace poco en las costas del partido. (Distante 25 kms por la playa, hacia Monte Hermoso).

Que, las estaciones están ubicadas en forma tal que cada concurrente o asistente, que realice el ejercicio, pueda seguir un ordenamiento progresivo y ordenado.

La PRIMERA es la Estación de Calentamiento, destinada a la preparación del cuerpo para cumplimentar el resto de las actividades.

La SEGUNDA es la Estación de Coordinación, en donde se pueden hacer trabajos de equilibrio, acoplamiento, diferenciación, orientación, ritmo y reacción.

La TERCERA estación del recorrido se denomina Resistencia Muscular, en la cual se ejercitan los abdominales, espinales, cuádriceps, pectorales, tríceps, gemelos, dorsales y bíceps.

En el CUARTA lugar aparece la Estación de Resistencia Aeróbica, en la que según la edad y el nivel se proponen recorridos más o menos extensos de caminata y trote.

Finalmente, la QUINTA estación, llamada Vuelta a la Calma, plantea la realización de ejercicios de elongación y relajación.

Que, cada una de las cinco estaciones posee cartelera explicativa muy comprensible, lo cual posibilita hacer uso del circuito sin necesidad de contar con el apoyo de un profesional de la actividad física.

**POR TODO ELLO**, el **HONORABLE CONCEJO DELIBERANTE**, en uso de facultades que le son propias, dicta la siguiente:

**RESOLUCIÓN**

**ARTICULO 1º)** Solicitar al Departamento Ejecutivo, que mediante el área que ===== corresponda arbitre los medios en el predio destinado a una plaza conforme al Expte N° 0087/20, en el Balneario Marisol, sea considerada **PLAZA BIOSALUDABLE**.-

**ARTICULO 2º)** Comuníquese al Departamento Ejecutivo, demás que corresponda, dese al ===== Registro Oficial y oportunamente archívese.-

SALA DE SESIONES, 10 de septiembre de 2020.-

**2020 – Año del Bicentenario del fallecimiento del Gral. Manuel Belgrano**

**REGISTRADA BAJO EL NÚMERO: 0061/20**