

IQUIQUE, 08 de enero del 2015.-

DECRETO EXENTO N° 030.-

Con esta fecha, el Rector de la Universidad Arturo Prat, ha expedido el siguiente Decreto:

VISTOS Y CONSIDERANDO:

a.- Lo dispuesto en la Ley N° 18.368, del 30 de noviembre de 1984 y el D.F.L. N° 1 del 28 de mayo de 1985, el Decreto Exento N° 470 del 27.12.2011, todos del Ministerio de Educación Pública, el Decreto N° 57 del 05.03.2012.-

b.- El Memorando N° 004 de la Dirección General de Vinculación y Relaciones Institucionales de fecha 06.01.2015, que solicita la emisión del presente instrumento.

DECRETO:

1.- Regularízase la aprobación del Proyecto de Extensión denominado: *“Envejeciendo con calidad de vida” Junta Vecinal Granaderos N° 46, Región de Tarapacá*, de acuerdo a los términos contenidos en el documento adjunto, consistente en 4 fojas debidamente autenticadas con la firma y timbre del Secretario General.

2.- Desígnase responsable del Proyecto a la Sra. Rossana Miranda Daponte, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

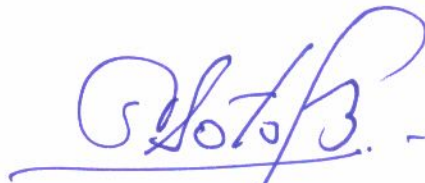
COMUNIQUESE, REGÍSTRESE Y DESE CUMPLIMIENTO.



SERGIO ETCHEVERRY GUTIÉRREZ
Secretario General

DISTRIBUCIÓN:

- Según envío vía e-mail a la base de datos decretos-2015.-
GSB/SEG/rec



GUSTAVO SOTO BRINGAS
Rector



09 ENE 2015



Universidad
ARTURO PRAT

del Estado de Chile

DIRECCION GENERAL DE VINCULACION
Y RELACIONES INSTITUCIONALES.

RECIBIDO SECRETARÍA GENERAL	
Fecha :	07 ENE. 2015
Nº Reg.:	017-

MEMORANDO N°004/2015

IQUIQUE, enero 6 del 2015.

DE : SRA. LIDIA OSORIO OLIVARES,
DIRECTORA GENERAL DE VINCULACION Y RELACIONES INSTITUCIONALES.

A : SR. SERGIO ETCHEVERRY GUTIERREZ, SECRETARIO GENERAL

REF. : SOLICITA DECRETO EXENTO.

Adjunto envío a usted para emisión de Decreto Exento, el Proyecto de Extensión denominado: "Envejeciendo con calidad de vida, Junta vecinal Granaderos N°46, Región de Tarapacá", perteneciente a la Facultad de Ciencias de la Salud.

Sin otro particular le saluda atentamente a Ud.



LIDIA OSORIO OLIVARES
Directora General de Vinculación
y Relaciones Institucionales

cc: Archivo.
LOO/kc.

PROYECTO EXTENSION

"Envejeciendo con Calidad de Vida"
Junta Vecinal Granaderos N°46
Región de Tarapacá
17 Diciembre 2014

UNIVERSIDAD ARTURO PRAT
DIRECCION GENERAL DE VINCULACION Y RELACIONES INSTITUCIONALES
Fecha de Recepción: 16/12/2014
N° del Ingreso: 16:00 h.

10 Diciembre 2014

FECHA



ROSSANA MIRANDA DAPONTE
JEFE DE PROYECTO



FECHA

JOSE LOPEZ VIVAR
DECANO DE FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD

17/12/14

FECHA

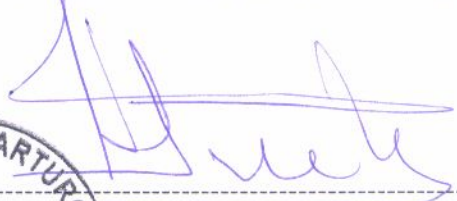


LIDIA OSORIO OLIVARES
DIRECTORA GENERAL DE VINCULACION
Y RELACIONES INTITUCIONALES



20/12/2014

FECHA



HÉCTOR VARAS MEZA
VICERECTOR
ADMINISTRACION Y FINANZAS



(X)



Universidad
ARTURO PRAT
del Estado de Chile

**DIRECCIÓN GENERAL DE EXTENSIÓN,
COMUNICACIONES Y RELACIONES PÚBLICAS**

ANTECEDENTES DE PROYECTOS DE EXTENSION

SECCION I: ANTECEDENTES GENERALES

1.1. Nombre del Proyecto:

*“Envejeciendo con Calidad de Vida”
Junta Vecinal Granaderos N°46
Región de Tarapacá”
17 Diciembre 2014*

1.2. Unidades Participantes

Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Kinesiología

1.3. Nombre y Firma del Académico Responsable

Rossana Miranda Daponte

Profesor asistente. Facultad de la Salud Departamento Universidad Arturo Prat. Iquique
Directora del CEMDIS

1.4. Departamento al que pertenece

Facultad de Ciencias de la Salud
Vicerrectoría Investigación Innovación y Postgrado

1.5. Cargo del Académico Responsable

Directora del CEMDIS
Académica Kinesiología
Jornada Completa

1.6. Horas que le exigirá esta actividad

22 horas Total

V°B° de Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud

Dr. José López Vivar

1.8. Fecha de inicio de la actividad

Miércoles 17 de Diciembre 2014

1.9. Fecha de término de la actividad

19 de Diciembre 2014

Las sesiones de cardiovascular se inician con una socialización entre los alumnos y los adultos mayores de forma lúdica, para realizar los ejercicios posteriores con buenos resultados. La respiración con pausas nos prepara para los ejercicios aeróbicos y prepara los músculos respiratorios y la elasticidad de la caja torácica. Posteriormente elongaciones en bipedestación, mejorando la elasticidad, promoviendo un mejor desempeño al aumentar la capacidad de contracción de los músculos.

Para mantener el interés y motivación de cada uno de ellos se incorpora un aspecto lúdico o juego de calentamiento previo y socialización. A través del juego se moviliza el tronco, se potencia el trabajo de equipo y estado de acción y reacción, ejercitando a la coordinación y el equilibrio conjuntamente con la memoria.

Para mejorar el fortalecimiento muscular, se trabaja con grandes grupos musculares en forma específica localizada dirigida a las extremidades superiores, inferiores y/o tronco, con movimientos activos libres.

La recuperación y vuelta a la calma con ejercicios respiratorios. La motivación, y el agrado por el ejercicio se trabaja a través de un coreografía de movimientos entretenidos con el objeto de establecer lazos entre las personas que participan, aumentando así las capacidades físicas de equilibrio, coordinación, estabilidad, dominio del propio cuerpo, mejorar la postura, además de liberar el estrés.

Finalmente la vuelta a la calma reesbleciendo así la frecuencia cardiaca y respiratoria logrando una relajación corporal y paz interior.

PARTICIPACIÓN

2.6. Requisitos de Admisión para alumnos de extensión docente:

Asistencia

2.7. Certificación que se propone conceder a los alumnos:

Asistencia x Participación _____ Aprobación _____

2.8. Nombre y Descripción de contenidos de la actividad:

SECCION III: INFORMACION FINANCIERA

3.1. Costo del Proyecto

Gastos Operativos

Otros Servicios _____

COSTO TOTAL DEL PROYECTO:

3.2. Financiamiento del Proyecto

Entidades Externas X

Unidades Académicas Internas

NO HAY GASTOS INVOLUCRADOS POR PARTE DE LA UNIVERSIDAD

SECCION IV: AREA Y MODALIDAD A LA QUE CONCURSA EL PROYECTO

Extensión Docente Directa X Educación a Distancia _____

Publicación _____ Expos o muestras _____ Concurso _____

