



Aprovechan autoridades del SEMS Día Mundial de la Activación Física para promover estilos de vida saludable en su comunidad

Este miércoles se programa una actividad con el personal del edificio Valentín Gómez Farías

La Coordinación de Cultura y Educación para un Estilo de Vida Saludable del Sistema de Educación Media Superior (SEMS) aprovechará las actividades que normalmente realiza para exhortar a las comunidades de las preparatorias de la Universidad de Guadalajara (UdeG) para la realización de actividad física y práctica deportiva como elemento integral y esencial en sus actividades cotidianas, esto como parte de la conmemoración del Día Mundial de la Actividad Física, que se celebra cada 6 de abril.

El maestro Enrique Armando Zúñiga Chávez, coordinador del área mencionada, señaló que también se programó, en conjunto con la Dirección de Personal del Sistema —a cargo del maestro Alberto Rojas García—, una activación para el personal operativo y administrativo del edificio Valentín Gómez Farías para este miércoles 3 de abril, con el objetivo de destensar el cuerpo, realizar activación y estiramientos.

Entre las actividades que se realizarán con el personal del SEMS, denominadas Macro Pausa Laboral en Conmemoración del Día Mundial de la Actividad Física, están: estiramiento, kick boxing, baile y yoga, entre otros. La participación está programada para mañana 3 de abril: en el turno matutino de 10:00 a 10:30 horas y en el vespertino de 18:00 a 18:30 horas.



Zúñiga Chávez aseveró que entre las actividades que se realizarán durante las semanas del 1 al 7 y del 8 al 14 de abril se encuentran las relacionadas a la Liga Leones Negros SEMS 2019, cuyas finales están programadas para que se efectúen el 11 de abril en instalaciones del Tecnológico de la UdeG; una vez concluida esta etapa comenzará la estatal en la que las selecciones del SEMS competirán con las de otras universidades de Jalisco con el propósito de obtener un lugar para representar a la entidad en los Juegos Deportivos Nacionales de la Educación Media Superior.

El Día Mundial de la Activación Física nació por iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2002 y se estableció como el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz, para reconocer el potencial del ejercicio en la creación de un entorno de tolerancia y comprensión, que ayude a promover la paz y el desarrollo con el objetivo de facilitar el logro de grandes metas tanto de cada individuo como en su colectivo.