

DECLARACIÓN H.C.D. N° 024/ 2023.-

VISTO:

La nota presentada por el Prof. de Educación Física Norman Gaspar Centeno, la Competencia de Fuerza que se desarrollará en nuestra ciudad en fecha 30 de Noviembre de 2023, el Proyecto presentado por el Concejal MERCADO CRISTIAN, y;

CONSIDERANDO:

Que, el Prof. de Educación Física Norman Gaspar Centeno dirige en Las Heras el gimnasio de entrenamiento personalizado WOW GYM, a través del cual se organiza una competencia de fuerza que desde hace dos años ya se integra a las actividades anuales que tienen lugar en nuestra ciudad;

Que, el 30 de Noviembre de 2023 se desarrollará en Las Heras la III Edición de la Competencia de Fuerza organizada por WOW GYM que tiene alcance regional ya que convoca deportistas de la zona norte de nuestra provincia e inclusive de ciudades de otras provincias cercanas;

Que, el proyecto de realizar anualmente una competencia de fuerza surge de pensar nuevas formas de acercar e integrar a la comunidad a los logros que se alcanzan a través de un entrenamiento disciplinado, en un gimnasio que busca ser un espacio de contención y acompañamiento para el bienestar mental y físico de las personas, promoviendo hábitos saludables a través de una buena alimentación, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social;

Que, con esta meta, se delinearon y concretaron con éxito ya dos ediciones de esta competencia de fuerza relacionada con el levantamiento de pesas, power lifting y halterofilia, fomentando de una u otra manera las actividades deportivas en sus diferentes ramas;

Que, el power lifting, levantamiento de pesas y halterofilia es un deporte de fuerza que consiste en la realización de levantamiento de peso, entre los que podemos mencionar sentadilla, press de banca, peso muerto, hip thrust y plancha isométrica;

Que, el tipo de fuerza que trabaja en estos casos es la fuerza explosiva para poder desarrollar una gran fuerza en fracciones de segundos, realizando un levantamiento de peso posible en una barra con discos encauchetados, que son los que determinan el peso final de levantamiento;

Que, entre los objetivos de esta competencia se destaca el promover y mejorar el bienestar mental y físico, aumentar la percepción de bienestar y satisfacción con el propio cuerpo, mejorar la función cognitiva y relación social, mejorar la calidad de vida de cada persona, y la preparación física, acompañamiento y superación personal;



Que, deben acompañarse estas iniciativas que generan nuevos espacios de encuentro entre la comunidad y, además, promueven el desarrollo de actividades que hacen el bienestar integral de las personas a través de la promoción de hábitos de vida saludables;

Que, en virtud de ello, se considera propicio declarar de interés municipal la III Edición de la Competencia de Fuerza organizada por WOW GYM a través del Prof. de Educación Física Norman Gaspar Centeno, quien a diario se destaca en la ciudad por su aporte con sus conocimientos deportivos y su constante actualización;

Que, tratado en sesión Ordinaria del día 19 de octubre de 2023, quedo aprobado por unanimidad de criterio de los Ediles Presente Bernacki Jairo, Pacheco Vera Constanza, Alonso Daniela y Mercado Cristian;

Que, en virtud de lo expuesto se debe dictar el instrumento legal que obra en consecuencia;

POR ELLO:

EL HONORABLE CONCEJO DELIBERANTE DE LAS HERAS,

SANCIONA CON FUERZA DE:

DECLARACIÓN

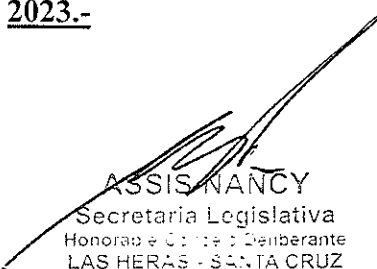
ARTICULO 1º): DECLÁRESE de interés municipal III Edición de la Competencia de Fuerza organizada por WOW GYM a través del Prof. de Educación Física Norman Gaspar Centeno, a desarrollarse el próximo sábado 30 de Noviembre de 2023 en las instalaciones del Gimnasio Municipal Rogelio Venegas, en un todo de acuerdo a los considerandos de la presente. -

ARTICULO 2º): DESE difusión de la presente por todos los medios televisivos, radiales y redes sociales. -

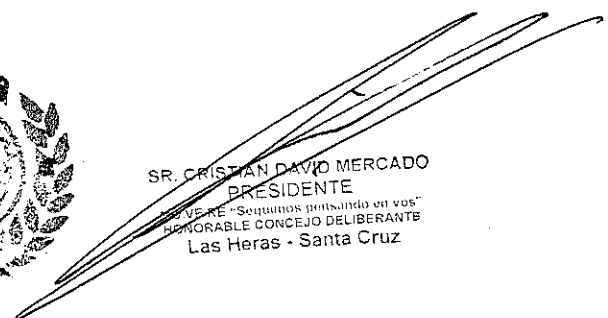
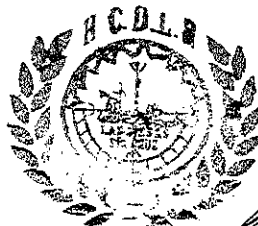
ARTICULO 3º): REFRENDARA la Sra. Secretaria Legislativa Assis Nancy.-

ARTICULO 4º): COMUNÍQUESE al Departamento Ejecutivo Municipal, y demás dependencias que correspondan Regístrese, Publíquese y Cumplido ARCHIVESE.-

HONORABLE CONCEJO DELIBERANTE DE LAS HERAS, 19 DE OCTUBRE DE 2023.-



ASSIS NANCY
Secretaria Legislativa
Honorable Concejo Deliberante
LAS HERAS - SANTA CRUZ



SR. CRISTIAN DAVID MERCADO
PRESIDENTE
"SEGUIMOS PENSANDO EN VOS"
HONORABLE CONCEJO DELIBERANTE
Las Heras - Santa Cruz

Las Heras, octubre de 2023.

Al Honorable Concejo deliberantes.

Concejal Sr. Cristian Mercado.

S _____ / _____ D

Por medio de la presente me dirijo a Ud. A los efectos de solicitar tenga bien realizar la gestión pertinente para declarar de interés Municipal la competencia de fuerza organizada por el gimnasio de entrenamiento personalizado "WOW GYM", a cargo del Profesor en educación física Norman Gaspar, Centeno.

WOW-GYM ofrece a toda la comunidad un espacio de contención y acompañamiento, buscando una mejora en el bienestar mental y físico, promoviendo los valores de una vida saludable relacionado con los hábitos que forman parte de la alimentación, el ejercicio, la prevención en salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

La competencia está planteada como una actividad donde cada participante puede mostrar sus logros y objetivos alcanzados, a partir de conductas que se repiten regularmente se aprenden y son acogidas como parte de la rutina de las personas.

Considerando la proximidad de la tercera edición, presentamos el proyecto para que pueda ser tratado en la próxima sesión ordinaria y se pueda analizar y destacar tal labor llevado a cabo cada año.

Sin más que agregar a esta resumida reseña y quedando ante su plena disposición, adjunto proyecto y me despido de usted con un cordial y fraternal saludo.

Centeno, Norman Gaspar.

Prof. De Educación física.

TÍTULO: "COMPETENCIA DE FUERZA WOW-GYM".

RESPONSABLE: Profesor en Educación Física NORMAN GASPAR, CENTENO.

QUIENES SOMOS.

WOW-GYM es un espacio de contención, que ofrece oportunidades de sociabilización y aprendizaje de habilidades, mejorando la salud mental y autoestima, reduciendo síntomas de ansiedad, depresión y estrés.

Generando un ambiente protegido y cuidado donde cada persona, pueda canalizar de manera saludable sus emociones, brindando un lugar donde se aplica la escucha activa y se previene toda situación de riesgo.

Con el acompañamiento de diferentes profesionales entre los que podemos mencionar nutricionista, kinesiólogos, docentes, médicos y psicólogos, se ha logrado hacer un seguimiento personalizado con cada alumno.

INTRODUCCIÓN.

Hace 3 años en el mes de noviembre, llegando casi a la finalización del calendario anual WOW-GYM propone una competencia de fuerza relacionada con el levantamiento de pesas, Power Lifting y Halterofilia, fomentando de una u otra manera las actividades deportivas en sus diferentes ramas.

La idea es compartir un día diferente, en el cual podemos plantearnos de otra manera nuestro entrenamiento y estilo de vida. Si bien se plantea como una competencia general, el objetivo principal es la superación con uno mismo y el avance en los objetivos planteados de manera personal.

Con el pasar del tiempo y con el gran impacto que ha tenido, cada vez es mayor la concurrencia de participantes, no solo de nuestra ciudad, sino que, de la provincia y provincias aledañas, generando un impacto positivo tanto en lo económico, como en lo cultural (hotelería, servicio gastronómico, recorrido en lugares específicos de la ciudad, etc.)

Con el eslogan de "NO TE RINDAS NUNCA", buscamos que esta actividad tenga continuidad en el tiempo y siga creciendo como viene sucediendo hasta ahora.

DESARROLLO.

El POWER LIFTING, LEVANTAMIENTO DE PESAS y HALTEROFILIA, es un deporte de fuerza que consiste en la realización de levantamiento de peso, entre los que podemos mencionar SENTALLIDA, PRESS DE BANCA, PESO MUERTO, HIP THRUST y PLANCHA ISOMETRICA.

El tipo de fuerza de que se trabaja es la fuerza explosiva para poder desarrollar una gran fuerza en fracciones de segundos, realizando un levantamiento del máximo peso posible en una barra con discos encauchetados, que son los que determinaran el peso final de levantamiento.

Existe un reglamento donde se explica el desarrollo de cada disciplina, reglas de ejecución, agarres y material permitido, motivo de anulación, etc. Cada validación es analizada por un jurado compuesto de personas idóneas, que determinaran por validos o nulos cada intento de los participantes.

Se pone en conocimiento de cada participante lo relacionado a riesgos asociados, reglamento y procedimiento de premiación, aceptando cualquier decisión que considere necesaria tomar la organización o jueces afectados a tal labor.

Con el respaldo del municipio, esta competencia se viene desarrollando en uno de los edificios deportivos pertenecientes a tal institución, por este motivo se solicita al público concurrente colaborar con alimentos no perecederos, que son entregados a la secretaria de desarrollo social, con el fin de ser entregados a las familias en situación de riesgo. Así también se cobra una entrada accesible que es destinada al mantenimiento de elementos utilizados en dicha competencia.

OBJETIVOS.

Promover y mejorar el bienestar mental y físico.

Aumentar la percepción de bienestar y satisfacción con el propio cuerpo.

Mejorar la función cognitiva, y relación social.

Mejorar la calidad de vida de cada persona.

Preparación física, acompañamiento y superación.

RECURSOS:

Espacio físico.

Aporte económico para premiación (certificados de participación, dinero en efectivo, medallas y trofeos).

Sonido e iluminación para el desarrollo de la actividad.

Dieta saludable para atletas y competidores (frutas, agua, barras de cereales, etc.)

CIERRE.

Cada año esperamos que se incremente el número de participantes, generando conciencia de lo importante que es llevar una vida saludable, incluyendo todo lo relacionado al estado emocional, mental y social.

Promoviendo con gran ímpetu un estilo de vida más sano, con mejor distribución de nuestro tiempo, identificación de conductas, prevención de enfermedades, aumento de expectativa de vida, bajas de peso de forma saludable y controlada, mejor capacidad pulmonar, prevención en enfermedades óseas y articulares, mejoras en equilibrio-resistencia y agilidad, mejoras de ánimo, etc.