

Con recreos activos y deporte Insafa se sumó al Día del Desafío

» Un día divertido que crea conciencia y entusiasmo por la actividad física y la vida activa.

Con el lema "30 años de movimiento", este miércoles el Instituto Sagrada Familia (Insafa) se sumó a la conmemoración global del Día del Desafío, una iniciativa impulsada por el Ministerio del Deporte y el Instituto Nacional de Deportes (IND) que busca visibilizar la importancia de la actividad física como herramienta clave para el bienestar y la salud. En total participaron más de 700 personas.

Desde temprano, a pesar del frío matinal y los primeros centímetros de nieve en Punta Arenas, alumnas de primero a cuarto medio, asistentes de la educación y docentes participaron activamente de una programación especialmente diseñada para esta jornada. La agenda incluyó dos recreos activos: el primero entre las 9,35 y las 10 horas con pausas activas y baile entretenido; y el segundo entre las 11,20 y 11,45 horas, con un partido de fútbol protagonizado por la selección femenina del establecimiento frente a las asistentes de la educación.

La planificación de estas actividades estuvo a cargo de Daniela Lucero Gallardo, coordinadora de actividades del Movimiento Juvenil Salesiano (MJS), quien destacó el compromiso del colegio con la promoción constante



Foto: Cebou

La conmemoración global partió en el Insafa con clases de zumba.

de espacios de movimiento. "Los recreos activos están internalizados hace años. Acá se entiende que el cuerpo hay que moverlo y que la actividad física no es un lujo, sino una necesidad", subrayó.

El seremi de Deporte, Alejandro Olate, acompañó las actividades y valoró la iniciativa del establecimiento en medio de

condiciones climáticas adversas.

Insafa, como Escuela Promotora de Salud, trabaja de forma articulada con el Servicio de Salud de Magallanes y el IND, integrando actividades permanentes que favorecen la activación física y mental de sus estudiantes. En esta ocasión, la participación también incluyó

al equipo de convivencia escolar, docentes y funcionarios, destacando el carácter comunitario de la conmemoración.

La jornada culminó con una exhibición de fútbol femenino, disciplina incorporada este año como parte de los nuevos talleres deportivos del establecimiento. **LPA**