



Universidad Nacional de Salta  
Sede Orán  
Alvarado N° 751  
Telefax 03878-421388  
\*\*\*\*\*

San Ramón de la Nueva Orán, 24 AGO 2021

Expediente N° SO-19.223/2021.-  
**Resolución N° SO-234/2021.-**

VISTO:

La presentación realizada por la Prof. Graciela Adriana Lamas, Secretaria de Extensión y Bienestar Universitario de la Sede Orán de la Universidad Nacional de Salta, con relación al Proyecto Una Vida Activa para una Vida Saludable, a cargo del Prof. Gustavo Olmos; y

CONSIDERANDO:

Que, la realización de este curso tiene como uno de los objetivos principales el de mejorar la calidad de vida de la comunidad de Orán y de la comunidad universitaria, como así también evitar el sedentarismo.-

Que, el presente Proyecto su aprobado por unanimidad en Reunión Extraordinaria N° 03/2021 de fecha 23 de agosto de 2021, del Consejo Asesor de la Sede Orán de la Universidad Nacional de Salta; y

POR ELLO:

*EL VICEDIRECTOR DE LA SEDE ORAN  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA  
R E S U E L V E*

ARTICULO 1°: Aprobar la realización del Proyecto: Una Vida Activa para una Vida Saludable, a cargo del Prof. Gustavo Olmos, docente de la Sede Orán de la Universidad Nacional de Salta, a desarrollarse en la forma que se explicita a continuación:

#### **Destinatarios**

- Personas dentro del siguiente rango etario: 40 a 75 años (comunidad en general)
- Personal UNSa Sede Regional Orán (docentes, administrativos, contratados)

#### **Objetivos generales**

- Mejorar la calidad de vida de la comunidad de Orán y de la comunidad universitaria
- Evitar el sedentarismo.
- Disminuir la probabilidad de futuras enfermedades

#### **Objetivos específicos**

- Fomentar y desarrollar actividades recreativas y de entrenamiento físico, funcional y aeróbico
- Realizar charlas relacionadas al cuidado de la salud en general y nutrición.

**Tiempo de ejecución:** Agosto a diciembre 2021

#### **Lugar de desarrollo**

- Playón deportivo de UNSa sita en calle Fascio esquina Chaco (Agosto a Diciembre)
- Pileta de natación (Octubre a Diciembre) (solo para personal de la SRO UNSa)

**Aranceles:** Solo para la pileta de natación: A confirmar

#### **Actividades propuestas**

- Control de talla y cálculo de índice de masa corporal
- Ejercicios de resistencia (caminatas, trotes).
- Ejercicios de flexibilidad (elongación general)
- Ejercicios para entrenar musculatura (entrenamiento funcional)
- Charlas informativas a cargo del personal de salud y nutrición.





Universidad Nacional de Salta  
Sede Orán

Alvarado N° 751

Telefax 03878-421388

Expediente N° SO-19.223/2021.-  
**Resolución N° SO-234/2021.-**

**Días y horarios tentativos** (sujetos a modificaciones)

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
15:00 hs a 18:00hs	15:00hs a 18:00hs	15:00hs a 18:00hs

**Tiempo de desarrollo:** 30 minutos por grupo.

**Recursos humanos**

- Profesor de Educación Física.
- Personal de salud (Enfermeros/ Alumnos del 4to año de la Licenciatura en Enfermería)
- Nutricionista.

**Recursos materiales indispensables para llevar a cabo el proyecto:**

- 2 (dos) dispensers de agua semanales
- Jabón para el lavado de manos
- Alcohol liquido o en gel
- 1 (uno) Termómetro
- 10 (diez) pesas rusas x 3kg.
- 10 (diez) pesas rusas x 2 kg.
- 10 (diez) pesas rusas x 5 kg.
- 10 (diez) sogas x 3 mts. c/u.
- 20 (veinte) colchonetas de alta densidad de 100cm x 50cm x 5cm.
- 10 (diez) bandas isométricas.
- 5 pelotas de voley.
- 5 (cinco) pelotas de futbol 11.
- 5 (cinco) pelotas de fustal.
- 1 (uno) gazebo

**Requisito obligatorio para asistir**

Tanto para las actividades que se llevarán a cabo en la SRO Calle Fascio esquina Chaco como para la pileta de natación, se deberá presentar apto físico emitido por el médico de cabecera.

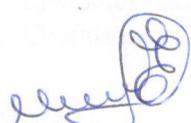
**Protocolo por Covid-19**

Debido a la pandemia por Covid-19, se establece el siguiente protocolo para realizar el proyecto:

1. En la entrada del predio sita en Calle Fascio, se dispondrá de un pulverizador con alcohol para que el docente y los estudiantes se desinfecten las manos cuando sea necesario.
2. Al ingresar a las dependencias, el personal de Celaduría verificará temperatura y desinfectará las manos del docente y de cada estudiante.
3. El docente y los estudiantes deben asistir con barbijo
4. Tanto el docente como los alumnos deben mantener el barbijo puesto durante la realización de los ejercicios
5. El docente y alumnos deben ubicarse de tal manera de conservar el distanciamiento social dispuesto por las autoridades de salud pública. (una distancia de al menos 2 metros) y mantener dicha distancia durante toda la clase.

ARTICULO 2º: Elevar copia de la presente resolución a Secretaría de Extensión Universitaria, Secretaría de Sede Orán, Consejo Asesor y cursar copia a los interesados para conocimientos y efectos.

hc

  
Prof. GRACIELA A. LAMAS  
SECRETARÍA DE EXTENSION  
Y BIENESTAR UNIVERSITARIO  
UNSA SEDE REGIONAL ORAN



  
Prof. EUSEBIO ATANACIO MÉNDEZ  
VICE DIRECTOR SEDE ORÁN  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA