

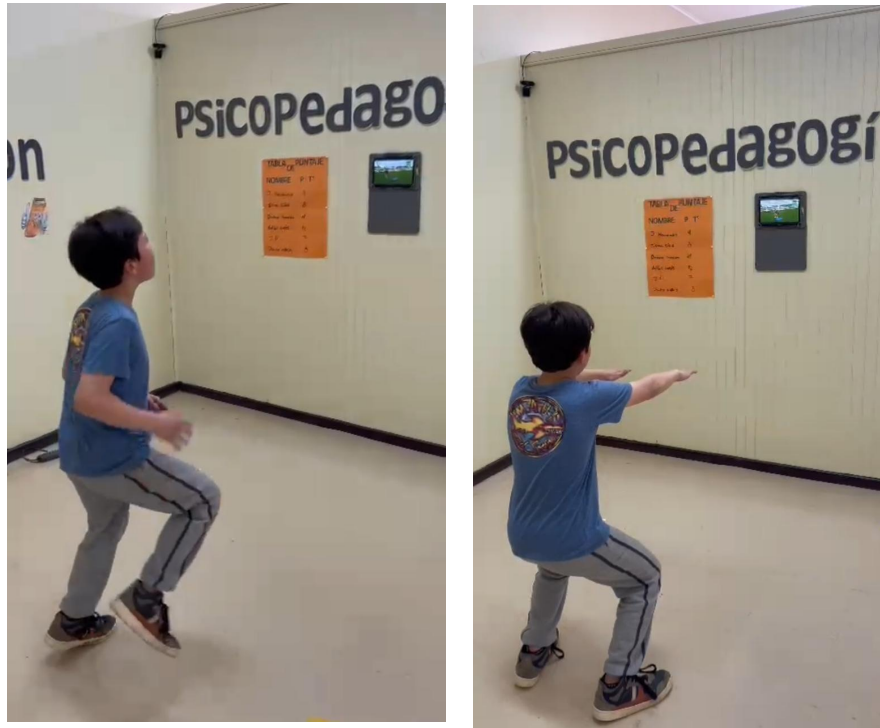
## MEMORIA

### FUNDACIÓN VIDA EN MOVIMIENTO

#### - PLAN PILOTO "POLYACTIV" EN LA FUNDACIÓN EDUCACIONAL COLEGIO SAN FRANCISCO DE ASÍS (GRATUITO):

PolyActiv® es un programa de breves cápsulas de ejercicio físico diario que son muy útiles para aumentar la cantidad de actividad física que se realiza durante la semana, pero que también tiene múltiples beneficios en los En este caso se está utilizando como apoyo de las jornadas de psicopedagogía, a cargo del Psicopedagogo Emilio Palma. El objetivo es estimular con estas cápsulas a los niños participantes para que obtengan todos los beneficios fisiológicos que otorga el ejercicio, como estimulación neuromuscular, mayor concentración, mayor oxigenación, neurogénesis, control de la presión arterial, regulación de neurotransmisores, etc. lo cual produce que el aprendizaje sea más eficiente.



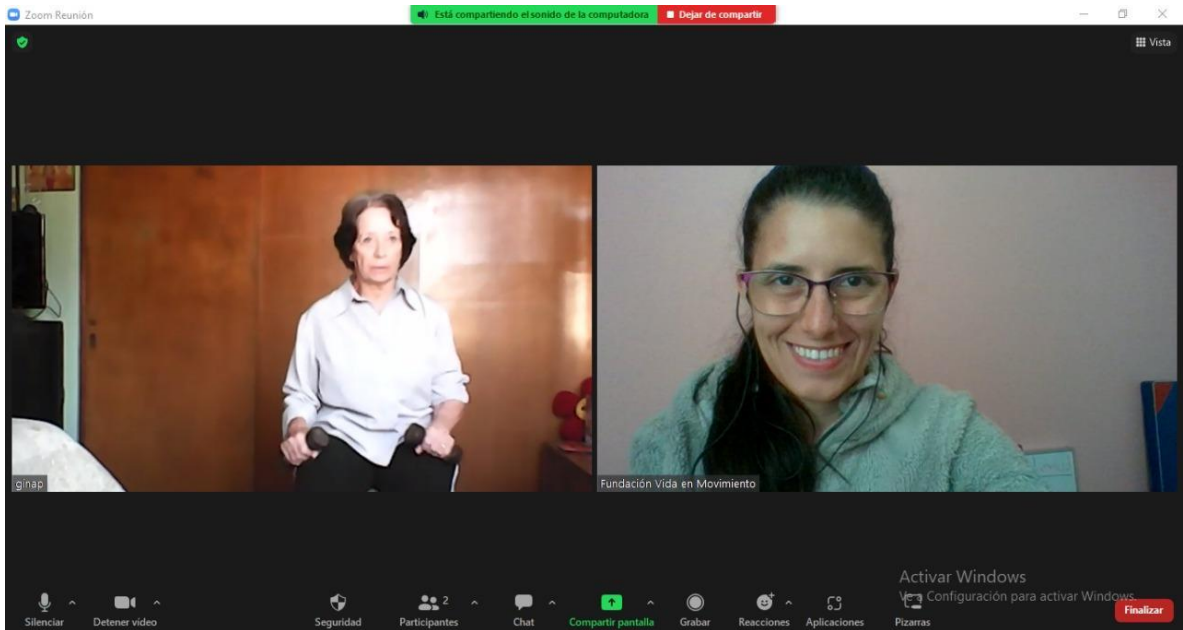


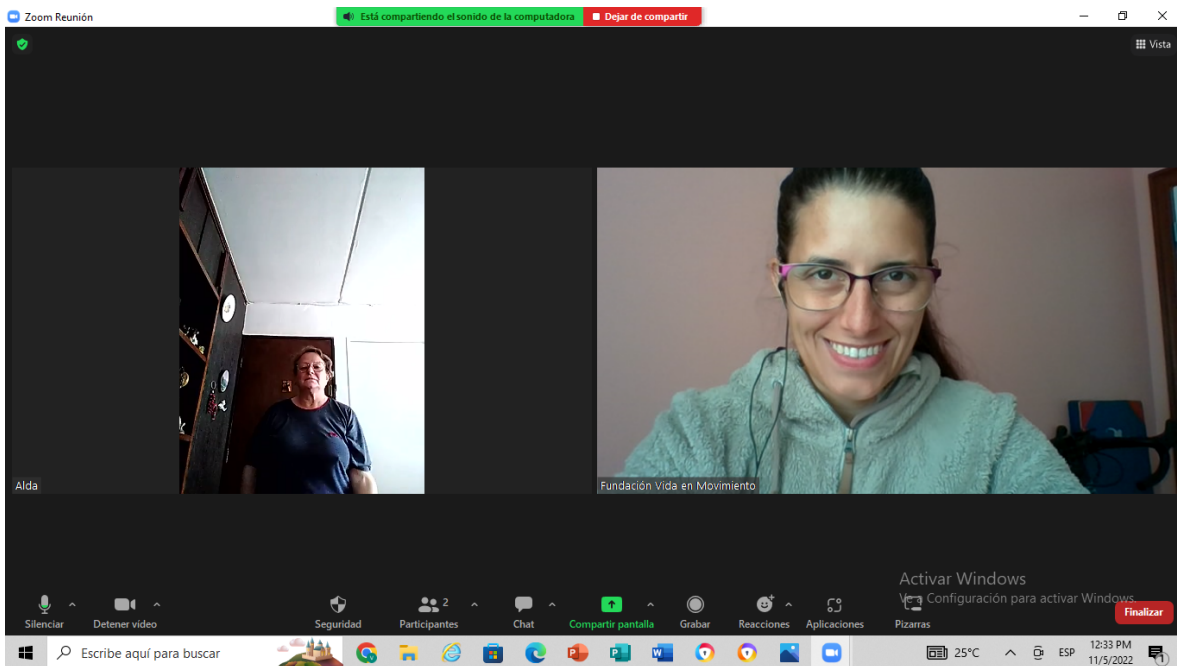
- **PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ONLINE GRATUITO:**

Este programa es totalmente online en directo. En él se realiza una prescripción de ejercicio físico individualizada a cada persona según sus necesidades, tomando en cuenta variables como historial médico, lesiones, objetivos personales y/o cualquier necesidad especial.

Las sesiones son dirigidas en todo momento por nuestra directora ejecutiva, quien es profesora de educación física, especialista en condición física, vida saludable y rehabilitación metabólica. Ella se encarga de elaborar las rutinas de ejercicio, corregir, guiar, incentivar a todos quienes participen en este taller.

Por otra parte, estamos en conversaciones con diversos consultorios del país para que desde allí deriven personas que necesiten de estos servicios de acondicionamiento físico.





#### - **KUTRALKURA TRAIL RUNNING 2023 (COBROS ASOCIADOS):**

Corresponde a una carrera de montaña que estamos organizando como fundación, es producida por Sport Identity Producciones y cuenta con el patrocinio de la Ilustre Municipalidad de Vilcún. Dicha carrera se llevará a cabo el día 21 de enero de 2023, en parte del Geoparque Kutralkura, localidad de Cherquenco, Comuna de Vilcún y, también, en parte del Parque Nacional Conguillio.

Es un evento dirigido a la comunidad deportista y no deportista, familias y amistades que deseen disfrutar de parajes reconocidos a nivel mundial, como lo es el Geoparque Kutralkura.

Como organizadores deseamos crear un fuerte vínculo entre los tres ejes fundamentales del evento, como lo son la naturaleza andina, el turismo regional y el deporte, este último, parte importante de nuestros objetivos fundacionales. Debido a esto, es que, por medio de este evento, nuestra intención es, potenciar la actividad económica de áreas estratégicas, como las pequeñas y medianas empresas, agencias de turismo, hospedajes, restaurantes, artesanos locales, entre muchos otros beneficiarios de la zona, considerando todos los beneficios en cuanto a salud y bienestar que genera este tipo de actividades en las personas.

Por último, esta actividad tiene cobros asociados, es decir, cada participante debe pagar una inscripción, cuyo dinero irá dirigido a cubrir costos de realización de la carrera, además de reunir fondos para el financiamiento y desarrollo de los programas y talleres que ofrecemos sin costo para las personas.



Página web fundación: [www.vidaenmovimientochile.org](http://www.vidaenmovimientochile.org)

Instagram: <https://www.instagram.com/vidaenmovchile/>



CONVENIO  
FUNDACIÓN VIDA EN MOVIMIENTO  
Y  
COLEGIO SAN FRANCISCO DE ASÍS

Señor director Renato Rojas Gatica:

Fundación Vida en Movimiento, desde ahora “La Fundación”, realiza el presente convenio, sin costos asociados, con Colegio San Francisco de Asís, desde ahora “El Establecimiento” ubicado en la comuna de Lautaro, Región de la Araucanía, Chile.

- Objetivo del convenio: Desarrollar un programa piloto de ejercicio físico para niños que necesiten atención psicopedagógica.

La Fundación, cumpliendo con sus objetivos fundacionales, se encarga de llevar hacia los establecimientos educacionales, actividades que estimulen el desarrollo de una vida activa y saludable. Es por esto que, ofrecemos nuestros servicios a este Establecimiento, dada la necesidad de aumentar la cantidad de actividad física que realizan los niños que requieren de atención psicopedagógica.

- Actividades que se realizarán: Cápsulas Polyactiv® para Programa de Apoyo Psicopedagógico. (Piloto)

Fundación Vida en Movimiento (FVM) es una reciente organización sin fines de lucro (septiembre del año en curso) que tiene como misión entregar servicios de calidad, dedicados a la ganancia de salud y bienestar a las personas, los cuales lleven hacia la práctica autónoma e independiente de estas variables que serán parte importante de la calidad de vida futura, centrándose en 3 pilares fundamentales: Salud, Entrenamiento y Conocimiento. Nuestra fundación cuenta con profesionales especialistas en el área del ejercicio, la nutrición, la psicología, las terapias complementarias y la salud con años de experiencia en dichas áreas.





Realizaremos la primera intervención en este Establecimiento, dado que forma parte de la misma comuna en que se inauguró nuestra Fundación y nos parece significativamente pertinente que comencemos “nuestra ciudad”.

Polyactiv® es un programa y marca registrada del Centro de Ejercicio Físico online “MedTaboli-K FIT”, colaborador permanente de nuestra Fundación, el cual consta de pequeñas “cápsulas” de 6.30 min de ejercicio físico guiado mediante videos. Dicho centro entrega parte de este programa a La Fundación, para que sea aplicado al principio de las intervenciones realizadas por los especialistas pertenecientes al Programa de Apoyo Psicopedagógico del Establecimiento, con el objetivo de comparar y obtener información sobre la utilidad y el efecto del ejercicio físico en variables como: la concentración, niveles de ansiedad, rendimiento académico y cumplimiento de objetivos de los especialistas de este programa de apoyo.

La metodología de ejercicio que se utilizará en el programa es de alta intensidad intermitente (HIIT) en tiempos de 30” de ejercicio, 15” de descanso pasivo (sin movimiento), realizando un total de 9 series. Cada sesión tendrá un total de 3 ejercicios, cada uno de ellos se repite 3 veces alternadamente y en ellas se involucrarán grandes grupos musculares, con la finalidad de generar mayores efectos neuroquímicos que estimulen la mejora de las variables señaladas. Por otra parte, cada una de las sesiones irá acompañada por estiramientos para la vuelta a la calma y darle fin a la cápsula. Posteriormente, los profesionales del PIE procederán a realizar la clase planificada.

Es muy importante, que desde pequeños las personas logren desarrollar hábitos saludables para tener un nivel de salud que les permita mantener una buena calidad de vida, bienestar, salud mental, etc. y qué mejor que inculcarlo aumentando poco a poco la cantidad de actividad física que se realiza durante la semana. Existe muchísima evidencia científica que respalda que la práctica regular de actividad física y ejercicio mejora la salud de las personas en todos los planos, emocional, mental, físico e incluso espiritual y todo esto es parte de lo que deseamos apoyar en el desarrollo de las personas.

# Fundación

## Vida en Movimiento



Finalmente, lo invitamos a firmar este convenio, que da cuenta de su venia para comenzar a ejecutarlo

Un Cordial Saludo

Atte.



Verenna Dalmazzo Rocamora

Directora Ejecutiva FVM

Profesora de Educación Física

Mg. Condición Física y Vida Saludable

Terapeuta Complementaria Integral



Renato Rojas Gatica

Director

Colegio San Francisco de Asís

Lautaro, Araucanía

Chile

Lautaro, septiembre 2022.