



# GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Y RELACIONES PÚBLICAS



“Año del Buen Servicio al Ciudadano”

---

NOTA DE PRENSA N° 034 - 2018 -GR.CAJ/DC.RR.PP.

## Consejo Regional del Deporte en busca de nuevos valores

Practicar algún deporte o hacer actividad física nos ayuda a mantener una buena salud y prevenir enfermedades. A mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.

Si es que practicamos alguna disciplina deportiva desde temprana edad nos ayuda a integrarse más socialmente, potencia la creación y regularización de hábitos y lo más importante; colabora en el correcto desarrollo de huesos y músculos.

El Consejo Regional del Deporte Cajamarca le ha puesto especial interés por mejorar el crecimiento físico y mental de nuestros hijos a través de las diferentes disciplinas que está brindando en el Programa de Verano 2017: Ajedrez, atletismo, basquetbol, gimnasia, karate, fútbol, voleibol, tenis de mesa y boxeo.

El ajedrez, denominado el deporte ciencia es considerado una de las disciplinas más completas, pues abarca cuatro terrenos: el deporte, el arte, el juego y la ciencia. Como deporte es competitivo. Al practicarlo se realiza constantemente ejercicio mental.

El atletismo, el deporte base y más antiguo del mundo posee la singularidad de integrar un conjunto variado de disciplinas relacionadas con habilidades y aptitudes naturales del cuerpo humano, convirtiéndose en una de las prácticas más completas y beneficiosa que abarca distintas disciplinas como carreras, saltos, lanzamientos y velocidad.

El básquetbol es una de las disciplinas preferidas por los alumnos del Programa de Verano 2017. Practicar este deporte, permite optimizar el crecimiento de nuestros niños, además de desarrollar otras habilidades como equilibrio, concentración, autocontrol, rapidez de ejecución y agilidad muscular que benefician a la salud.

La Gimnasia busca desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante rutinas de ejercicios físicos. Es buena para corregir la postura del cuerpo, disminuye el riesgo de padecer osteoporosis y previene enfermedades cardiovasculares.



# GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Y RELACIONES PÚBLICAS



“Año del Buen Servicio al Ciudadano”

---

El Karate y el boxeo son disciplinas deportivas de contacto entre dos oponentes. Muchas personas creen equivocadamente que, las personas que lo practican, tienden a volverse agresivos. Sin embargo existen reglas bien establecidas y una de las más importantes es el respeto al oponente.

El Tenis de mesa, que es la adaptación del tenis, es una disciplina que está tomando fuerza en Cajamarca. En este deporte, los jugadores golpean la pelota alternadamente, haciendo que rebote en el sector de la cancha que corresponde su rival. Cuando uno de los jugadores no consigue devolver la pelota, su oponente logra un punto.

El voleibol es la disciplina que más logros y alegrías nos ha dado a nivel internacional. La medalla de plata de Seúl 88 aún la recordamos como si fuera ayer. Sin embargo, ya es hora de ganar más medallas olímpicas y eso se logra con empeño y dedicación.

Finalmente el fútbol, denominado el deporte Rey porque es la disciplina que se más se practica y el que posee más adeptos en todos los rincones del mundo. Y el Programa de Verano 2017 no es la excepción: es la disciplina con mayor demanda de alumnos desde los 04 años de edad hasta los 16.

De las diferentes disciplinas desarrolladas en este programa de verano, se estará masificando con el propósito de seguir trabajando con los alumnos más destacados y posteriormente sean los nuevos valores del deporte cajamarquino y por qué no de nuestro país.

**Se agradece su difusión**  
**Cajamarca, 25 de enero del 2017**

**DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Y RELACIONES PÚBLICAS**  
**GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA**