



Pro s4d

1 de mayo

Quedan 37 días

Pro s4d	Noticia de s4d	1 de mayo
Fuente	EL Diario Montañés. Sábado 30.04.22. Página 46. Deportes. Gimnasia Rítmica	
Turno hoy para los chicos y la Copa de la Reina Estética. Más de mil gimnastas pasaron por el tapiz ayer en una jornada de emoción y en la que se repartieron las medallas del Nacional de base. Mañana se echará el telón con los conjuntos. « <i>Jornada maratoniada. De sol a... Luna. A las 9.00 horas arrancaba la función en el Palacio de los Deportes y al filo de las 20.00 horas llegaba la ceremonia de la entrega de medallas. La alegría y el reconocimiento a las mejores en un día en que pasaron por el tapiz las categorías prebenjamines, benjamines, alevines y juveniles. La gimnasia reparte las alegrías y las penas en un súbito segundo. Un mínimo fallo, una pierna así o una mano de esa manera significan la diferencia de subir un peldaño o no en el podio. La recompensa a un trabajo de un año en tres minutos de ejercicio.</i> »		
Observaciones	S4D es un evento sociodeportivo, cultural y turístico de gran envergadura que desestacionaliza la tradicional temporada de afluencia turística con proyección internacional	

Pro s4d	Planes de entrenamiento diario	1 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
23 mayo. Lunes . Aparcamiento de Liencres - playa Valdearenas - ría y vuelta. 25 mayo. Miércoles . Aparcamiento Virgen del Mar - Pico de Peñacastillo y vuelta.		
Observaciones	Posible horario de la marcha de 20:30 a 22h	

Pro s4d	Planes de Entrenamiento semanal	1 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
14 mayo. Sábado . Subida a Peña Cabarga desde Pámanes y vuelta. Si quieres proponer una marcha coméntalo en el grupo Pro s4d de Whatsapp.		
Observaciones		

Pro s4d	Consejo del día	1 de mayo
Fuente	https://www.consumer.es/salud/caminar-mas-cardiosaludable-que-correr.html	
« <i>En cuanto a la postura, también es importante. La cabeza debe estar erguida, manteniendo la vista unos 20 metros por delante. Y si es posible, lo idóneo es que la espalda permanezca recta sin que por ello la postura sea rígida, con los hombros relajados. Los pies deben mantenerse a la misma distancia que el ancho de los hombros. Y, por último, hay que prestar atención a la respiración. Esta debe ser fluida. Lo conveniente es respirar rítmicamente para oxigenar bien el organismo.</i> »		
Observaciones		

Pro s4d	Valor del día	1 de mayo
Fuente	Los valores de la Armada	
« RESPONSABILIDAD, SENTIDO DEL DEBER. Cumplir fielmente tus obligaciones. El sentido del deber llevará a cualquier persona a cumplir fielmente sus obligaciones, sin necesidad de órdenes expresas; es una cualidad que debe impulsar la actuación cotidiana de los miembros de la Armada».		
Observaciones	La Armada tiene hoy 24 buques en la mar y 2493 personas navegando o desplegadas fuera de sus bases	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	1 de mayo
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
Artículo 56. Responsabilidades penales graves en relación con los delitos contra el Derecho Internacional Humanitario. Será consciente de la grave responsabilidad que le corresponde y asume para evitar la comisión, por las fuerzas sometidas a su mando o control efectivo, de los delitos de genocidio, lesa humanidad y contra las personas y bienes protegidos en caso de conflicto armado. Artículo 57. Aprecio de la vida de sus subordinados. Considerará la vida de sus subordinados como valor inestimable y no los expondrá a mayores peligros que los exigidos por el cumplimiento de la misión. Será su preocupación constante velar por la protección y seguridad del personal a sus órdenes		
Observaciones	TÍTULO III. De la acción de mando. CAPÍTULO I. Ejercicio del mando. Vídeos: 1 , 2 y 3	

Pro s4d	Principio olímpico del día	1 de mayo
Fuente	Los principios del Olimpismo que son activados por el Movimiento Olímpico.	
El Olimpismo es una filosofía de la vida , que exalta y combina en un conjunto armónico las cualidades del cuerpo, la voluntad y el espíritu. Al asociar el deporte con la cultura y la educación, el Olimpismo se propone crear un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo, la responsabilidad social y el respeto por los principios éticos fundamentales universales.		
Observaciones	S4D aspira a convertirse en el primer evento de su categoría acreditado con el Sello Evento Deportivo Sostenible del Comité Olímpico Español (COE)	

Pro s4d	Meta ODS del día	1 de mayo
Fuente	Objetivo 1: Poner fin a la pobreza en todas sus formas en todo el mundo	
1.4. Para 2030, garantizar que todos los hombres y mujeres, en particular los pobres y los más vulnerables, tengan los mismos derechos a los recursos económicos, así como acceso a los servicios básicos, la propiedad y el control de las tierras y otros bienes, la herencia, los recursos naturales, las nuevas tecnologías y los servicios económicos, incluida la microfinanciación.		
Observaciones	Objetivo 1. Meta 4. // Vídeo ODS1 Cantabria // Por qué es importante	