



Pro s4d

4 de mayo

Quedan 34 días

Pro s4d	Noticia de s4d	4 de mayo
Fuente	Campeonato Nacional	
	La Brilat. El equipo de la Brigada "Galicia" VII gana la medalla en el Campeonato Nacional de Instrucción Físico-Operativa del #Ejército de Tierra celebrado en Munguía. ¡¡¡Enhorabuena, campeones!!!. Siempre es un motivo de alegría culminar una mete que te impones, pero recuerda que s4d es como las palas , no es competitivo, el objetivo no es ser el primero sino llegar a cumplir la meta que te impones tú mismo.	
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	4 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	Próxima salida de entrenamiento. 4 mayo. Miércoles. Aparcamiento Racing - Parque de Las Llamas - La Albericia y vuelta.	
Observaciones	Posible horario de la marcha de 20:30 a 22h	

Pro s4d	Planes de Entrenamiento semanal	4 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	4 de mayo
Fuente	https://www.consumer.es/salud/caminar-mas-cardiosaludable-que-correr.html	
	«A la mayoría de los pacientes que ya han sufrido algún evento cardiaco también se les aconseja caminar a paso ligero. Andar es parte de su rehabilitación cardiaca porque mejora la respuesta del corazón al esfuerzo. Esto sucede debido a que aumenta el tamaño de las cavidades de este órgano y, por tanto, la cantidad de sangre en cada latido, incrementando el transporte de oxígeno y sustancias nutritivas. En cualquier caso, antes de realizar cualquier ejercicio, conviene consultar con el médico por si cree conveniente dar alguna pauta».	
Observaciones	Es congruente con el ODS 3, ver vídeo. >>>> Vídeo de la Escuela Cántabra de Salud	

Pro s4d	Valor del día	4 de mayo
Fuente	Valores del EA	
	"En equipo, todos juntos conseguiremos que el Ejército del Aire que necesita España responda a las expectativas, sea una realidad y un motivo de orgullo para todos"	
Observaciones	Visión Del EA Del Jema (diciembre 2013)	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	4 de mayo
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
	Artículo 62. Toma de decisiones. En el ejercicio de su autoridad será prudente en la toma de decisiones, fruto del análisis de la situación y la valoración de la información disponible, y las expresará en órdenes concretas, cuya ejecución debe dirigir, coordinar y controlar, sin que la insuficiencia de información, ni ninguna otra razón, pueda disculparle de permanecer inactivo en situaciones que requieran su intervención. Artículo 63. Razonamiento de las órdenes. Razonará en lo posible sus órdenes para facilitar su comprensión y la colaboración consciente y activa de sus subordinados; con ello conseguirá que su acatamiento se fundamente en la lealtad y confianza que deben existir entre todos los miembros de las Fuerzas Armadas.	
Observaciones	TÍTULO III. De la acción de mando. CAPÍTULO I. Ejercicio del mando. Vídeos: 1 , 2 y 3	

Pro s4d	Principio olímpico del día	4 de mayo
Fuente	Los principios del Olimpismo que son activados por el Movimiento Olímpico.	
	El Movimiento Olímpico es la acción concertada, organizada, universal y permanente, ejercida bajo la autoridad suprema del COI, sobre todas las personas y entidades inspiradas por los valores del Olimpismo. Se extiende a los cinco continentes y alcanza su punto culminante en la reunión de los atletas del mundo en el gran festival del deporte que son los Juegos Olímpicos. Su símbolo está constituido por los cinco anillos entrelazados.	
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	4 de mayo
Fuente	Objetivo 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos	
	4.1. De aquí a 2030, asegurar que todas las niñas y todos los niños terminen la enseñanza primaria y secundaria, que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad y producir resultados de aprendizaje pertinentes y efectivos	
Observaciones	Objetivo 4. Meta 1. // Vídeo ODS 4 // Por qué es importante	

Los participantes que apoyamos Santander cuatro días somos **Pro s4d**

Deseamos que s4d sea una fiesta que discurra a través del arco de la bahía

S4d no apoya una única causa. Toma como referencia las recomendaciones de Naciones Unidas