



Pro s4d

19 de mayo

## Quedan 19 días

Pro s4d	Noticia de s4d	19 de mayo
Fuente	<a href="#">El Parque de Las Llamas acoge el sábado 11 de junio los 100 kilómetros 'Ciudad de Santander'</a>	
	«El parque de Las Llamas acogerá el próximo 11 de junio los 100 kilómetros 'Ciudad de Santander', lo que convertirá a la ciudad en la capital del ultrafondo». «Los "100 kilómetros" son todo un acontecimiento para la ciudad y tienen lugar en uno de los espacios que más actividad concita a lo largo de todo el año y de los que más disfrutan los santanderinos, como es el parque de Las Llamas en un circuito de cinco kilómetros al que se darán 20 vueltas para los 100 km y 10 vueltas para los 50 km en ruta, que cumple su quinta edición». «La Junta Central de Educación Física y Deportes del Ejército de Tierra ha elegido celebrar conjuntamente con esta prueba su <b>VII Campeonato de España militar del Ejército de Tierra de 100 kilómetros</b> , con la participación de atletas de diferentes cuerpos de las Fuerzas Armadas»	
Observaciones	<a href="http://100kmdesantander.blogspot.com/">http://100kmdesantander.blogspot.com/</a>	

Pro s4d	Planes de entrenamiento diario	19 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	<b>Próxima salida de entrenamiento.</b> 23 mayo. <b>Lunes.</b> Aparcamiento de Liencres - playa Valdearenas - ría y vuelta.	
Observaciones	Horario de la marcha de 20:30 a 22h, Nos lo pasaremos bien.	

Pro s4d	Planes de Entrenamiento semanal	19 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	¿21 mayo. <b>Sábado.</b> Vuelta al perímetro interior Parque de Cabarceno? y vuelta. Si quieres proponer una marcha coméntalo en el grupo Pro s4d de Whatsapp.	
Observaciones		

Pro s4d	Consejo del día	19 de mayo
Fuente	Consejos aportados en el grupo Pro s4d. Alférez (RV) EA Barrón. Primera entrega.	
	<b>Estiramientos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Realiza ejercicios de estiramiento después de la actividad física. Se ha demostrado que después de un estiramiento nuestra amplitud articular mejora, pero el rendimiento del músculo desciende.</li></ul> <b>¿Cómo debemos estirar?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>El estiramiento debe ser en todo momento agradable.</li><li>No fuerces. Busca el punto de tensión y mantén. Busca tus límites.</li><li>Estira el músculo entre 11 y 20 segundos, incidiendo más en zonas rígidas.</li></ul>	
Observaciones	Es congruente con el ODS 3, ver vídeo. >>>> <a href="#">Vídeo de la Escuela Cantabra de Salud</a>	

Pro s4d	Valor del día	19 de mayo
Fuente	<a href="#">Los valores en el Ejército de Tierra</a>	
	<b>Espíritu de servicio. Disposición permanente para anteponer siempre el bien común al propio, dando nuestra vida un sentido de compromiso desinteresado en beneficio de los demás.</b> El espíritu de servicio es uno de los componentes principales de la vocación militar, cuyo fin último es servir a España. En este sentido, todas las misiones encomendadas a un soldado o a una unidad militar se consideran "actos de servicio", tanto en paz como en guerra. Exige abnegación en el cumplimiento del deber y se manifiesta en una actitud de permanente disponibilidad y compromiso. <b>Se ejerce sin esperar nada a cambio y la recompensa que se recibe es la satisfacción del deber cumplido.</b>	
Observaciones	"Una persona valiosa es aquella que vive de acuerdo con los valores en los que cree"	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	19 de mayo
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
	<b>Artículo 92. Moral de victoria.</b> Todo mando en combate ha de inspirar a sus subordinados valor y serenidad para afrontar los riesgos. Dedicará su capacidad a conservar la moral de victoria, la disciplina y el orden, y a evitar que alguien intente cejar en la acción, abandonar su puesto o desobedecer las órdenes recibidas. <b>Artículo 93. Misiones de paz, estabilidad, seguridad y ayuda humanitaria.</b> Cuando el militar actúe en misiones para contribuir al mantenimiento de la paz, estabilidad y seguridad y apoyar la ayuda humanitaria, lo hará como instrumento de la Nación española al servicio de dichos fines, en estrecha colaboración con ejércitos de países aliados y en el marco de las organizaciones internacionales de las que España forme parte.	
Observaciones	TÍTULO III. De la acción de mando. CAPÍTULO II. Del mando de unidad y CAPÍTULO III. De las operaciones de paz y ayuda humanitaria. Vídeos: <a href="#">1</a> , <a href="#">2</a> y <a href="#">3</a>	

Pro s4d	Principio olímpico del día	19 de mayo
Fuente	<a href="#">El olimpismo es una filosofía de vida</a>	
	<b>La práctica deportiva es un derecho humano.</b> Toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, espíritu de amistad, solidaridad y juego limpio.	
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	19 de mayo
Fuente	Objetivo 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas	
	<b>5.2. Eliminar todas las formas de violencia contra todas las mujeres y las niñas en los ámbitos público y privado, incluidas la trata y la explotación sexual y otros tipos de explotación</b>	
Observaciones	Objetivo 5. Meta 2. // <a href="#">Vídeo ODS 5</a> // <a href="#">Por qué es importante</a>	