

*Carrera Recreativa /*  
**SOMOS MÁS**  
*en movimiento*

Semana Nacional  
de los Derechos de  
las Personas con  
Discapacidad

Somos Más  
UCR  
Terapia Física  
2025

## Presentación

“Somos +” es una iniciativa de estudiantes de Licenciatura en Terapia Física, que surge en el marco de la Semana Nacional de los Derechos de las Personas con Discapacidad. Su **propósito** es crear espacios que promuevan la participación activa y equitativa de toda la comunidad universitaria en actividades deportivas, culturales y sociales. La propuesta refleja el compromiso de la Universidad de Costa Rica con la equidad y los derechos humanos, inspirada en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU y en la normativa nacional que garantiza la igualdad de oportunidades.

En este contexto, la Carrera Recreativa “Somos + en Movimiento” se plantea como un **espacio recreativo, seguro y accesible** para conmemorar dicha semana. Su **objetivo** es visibilizar y fomentar la participación en un ambiente de respeto, diversidad y convivencia, convencidos de que **somos más cuando eliminamos barreras y construimos juntos una sociedad abierta y solidaria.**

## Misión

Promover la inclusión y la equidad a través de la actividad física recreativa y accesible, utilizando el deporte como herramienta de encuentro y transformación social.

## Visión

Ser un movimiento que inspire a la sociedad en crear espacios donde el deporte y la recreación son accesibles para todas las personas, sin importar sus condiciones.

## Valores

Inclusión, respeto, solidaridad, diversidad, salud y convivencia

## Descripción de la actividad

### Fecha del evento:

Jueves 6 de noviembre, 2025

### Duración del evento:

**Total: 4 horas** (7:00AM - 11:00AM)

Recorrido: 2 horas (8:00AM-10:00)

Preparación y cierre: 2 horas

### Modalidad:

Recreativa, no competitiva e inclusiva.

### Distancia:

3 kilómetros

### Ruta:

Salida desde la entrada principal del Estadio Ecológico, continuando por un circuito interno del campus y finalizando en el Estadio Ecológico con una vuelta en su pista de atletismo



## Público Meta y Acompañamiento

Dirigido a estudiantes, funcionarios y programas de la Universidad de Costa Rica como PROIN, PRODIS, PIAM, PROGRESO y otros.

Se ofrecerá **acompañamiento** por parte de estudiantes voluntarios de Terapia Física a aquellas personas que deseen un apoyo para completar el recorrido y vivir la experiencia plenamente.

## Organización

### Organizan:

Estudiantes de Licenciatura de Terapia Física, Curso Fundamentos de Proyectos Sociales

- Abigail Calderón Solórzano (C01482)
- Alyery Méndez Chaves (B74694)
- María José Sánchez Guillén (C07248)
- Nicole Vargas Calvo (C08142)

### Docente a cargo:

M.Sc. Gabriela Arias Bogantes

### En colaboración con:

Escuela de Tecnologías en Salud, Departamento de Terapia Física

## Logística

### Seguridad y Accesibilidad:

Señalización del circuito, voluntarios en puntos estratégicos, hidratación, parqueos accesibles, pólizas para todos los participantes

### Alianzas y Patrocinios:

- Empresas de bebidas, alimentación saludable y deporte, con stand en el evento.
- Medios de comunicación institucionales como Canal 15, Radio U y Semanario Universidad.

## Propuesta de Valor

### **Para participantes:**

“Somos + en Movimiento” es una carrera recreativa que abre las puertas a quienes buscan una primera experiencia en el deporte dentro de un entorno seguro, acompañado y accesible. La actividad combina movimiento, encuentro y disfrute colectivo, demostrando que la diversidad enriquece cada paso.

### **Para la Universidad de Costa Rica y la sociedad:**

Representa una oportunidad para la Universidad de Costa Rica de reafirmar su compromiso con la inclusión y la equidad, al consolidarse como un referente en la promoción de actividades accesibles y socialmente responsables.

Para la sociedad, el evento se convierte en un espacio modelo de accesibilidad y respeto a los derechos humanos, que visibiliza la importancia de eliminar barreras, fomenta la participación diversa y promueve una cultura de convivencia solidaria.

### **Para los patrocinadores:**

Representa una oportunidad para que las empresas se vinculen con una iniciativa universitaria que promueve la inclusión, la equidad y la participación activa de todas las personas. A través de la presencia en stands, los patrocinadores podrán dar a conocer sus productos y servicios, establecer contacto directo con un público diverso y posicionarse como aliados estratégicos de proyectos que fomentan la salud, la recreación y la construcción de una sociedad más inclusiva. Además, su participación refuerza la imagen de responsabilidad social de las empresas, al apoyar un evento que combina deporte, convivencia y solidaridad.



*La Carrera Recreativa /*

# SOMOS MÁS

*es más que un evento deportivo: es un espacio de convivencia y unión . Invitamos a todas las personas a participar y demostrar que la diversidad nos fortalece.*