



"MÁS ACTIVIDAD FÍSICA, MEJOR SALUD"

CARABAÑA
2.210 Habitantes

«MÁS ACTIVIDAD FÍSICA, MEJOR SALUD». En años anteriores, nuestro municipio a través de este programa ha puesto en marcha la participación en actividad física para dos grupos fundamentales de nuestra población: el punto infantil, con juegos y dinámicas deportivas y de movimiento para niños y niñas de edades desde los 3 a los 12 años, y el punto activo para mayores de 60 años, una propuesta con actividades adaptadas a sus características.

El principal reto de este proyecto es establecer orientaciones para la realización de ejercicio físico para personas de 18 a 50 años, proponiendo actividades acordes a las condiciones físicas de cada participante: actividades en los parques, gimnasios, de camino al trabajo o lugar de estudio.

Con el fin de concienciar de una vida saludable a los tres grupos de participantes: personas adultas entre 18 a 50 años, población mayor de 60 años; y niños y niñas cuyas edades estén comprendidas entre los 3 y 12 años, recibirán 3 sesiones informativas de 1 hora sobre la actividad física y salud, ofreciendo un resumen de los beneficios de la actividad física y dieta saludable, además de las pautas para realizar ejercicio físico controlado en verano.

El proyecto Punto Activo "Más actividad física, mejor salud", se adaptará plenamente a los mayores de 60 años. En este sentido, la práctica físico- deportiva para los mayores, seguirá siendo variada, trabajando cualidades como la agilidad, equilibrio, ritmo, coordinación sensoriomotora a través de bailes, juegos de habilidad, deportes adaptados, gymkanas.

Con respecto a los dos grupos de iniciación al deporte: Psicomotricidad (de 3 a 6 años) e iniciación deportiva (de 7 a 12 años), mantendremos los modelos de referencia de los bloques de juegos.

La oferta de actividades con la que se realizarán las derivaciones en el programa, serán múltiples y beneficiosas para afrontar un determinado problema de salud:

- Gimnasia al aire libre para potenciar la actividad física y la vida sana utilizando los aparatos del circuito biosaludable del Parque Las Moreras.
- Gimnasia aeróbica con el objetivo de mejorar la condición física de las personas participantes, aumentando la resistencia, la fuerza muscular, y la flexibilidad.





**Comunidad
de Madrid**



- Yoga. Estas clases incluirán técnicas de trabajo mediante posturas (asanas) de control muscular, relajación y meditación. Se evitarán posturas complicadas y el trabajo postural será suave.

- Rutas para caminar adaptadas a las personas de edad entre los 18 a 50 años: Vía Verde del Tajuña y el parque forestal del Pinar.

Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024.

Contacto: aedl@ayuntamientocarabana.es

Más información: www.ayuntamientocarabana.es

VIII Edición
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

