

“Navafuente es activa”

NAVALAFUENTE

1.574 hab.

En esta nueva edición, presentamos un **nuevo programa** denominado **“Navafuente es activa”**, donde centraremos nuestros esfuerzos en la mejora de los hábitos de la actividad física diaria de nuestros mayores, así como, iniciar en la fase infantil y juvenil de nuestros niños y niñas, la enseñanza e importancia de tener hábitos saludables a través del deporte.

Esta nueva edición se organiza en dos periodos distintos. Un periodo que comprende desde *octubre de 2023 hasta junio de 2024*, y un segundo periodo comprendido entre *enero de 2024 hasta junio de 2024*.

Estos períodos están pensados para desarrollar distintas actividades, donde se han tenido en cuenta la participación de los vecinos en la edición anterior y tener la mayor eficiencia en las actividades programadas.

Las actividades a desarrollar durante el primer periodo serán:

- Actividad de iniciación a la actividad física diaria para mayores. Se realizarán sesiones prácticas de actividad física adaptada al segmento de población establecido (población adulta mayor de 50 años). Se llevarán a cabo en sesiones de una hora de duración, a realizar de lunes a jueves en horario de 10:00 a 11:00 h, con un límite de aforo de 10 personas.
- Actividad de iniciación a la actividad física en el medio natural. Se llevarán a cabo dos sesiones semanales para cada uno de los grupos a los que va orientada la actividad.
- Actividad de iniciación a la actividad física a través de deportes sociales y creativos. Se destinarán principalmente a los participantes en el proyecto correspondiente a la población entre 6 y 15 años.





- Actividad del conocimiento de la nutrición y los valores de salud en el deporte. La actividad va dirigida a todas las personas participantes en el resto de propuestas. Este taller se llevará a cabo a través de una sesión mensual.

Para el segundo periodo las actividades serán:

- Actividad de aprendizaje del ejercicio físico y su efectividad en mayores. La actividad se realizará dos sábados al mes en horario de 10:30 a 11:30 horas, intercalando el medio natural, los parques de gimnasia para mayores y el polideportivo.

- Actividad de implementación de actividad física para niños y familias a través de los Juegos Olímpicos. La actividad se desarrollará todos los domingos de cada mes en horario de 17:30 a 18:30 h. El comienzo de la actividad será a partir de enero de 2024, con el sentido que durante ese año tienen lugar los Juegos Olímpicos de París.

Fechas de desarrollo del proyecto: octubre 2023 a junio 2024

Contacto: carmen.diaz@navalafuente.org ; registro@navalafuente.org

Más información: <https://www.navalafuente.org>

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

