



«MUÉVETE VALDARACETE 2023-24»

Valdaracete
627 habitantes.

Un año más queremos ofrecer a la población de Valdaracete este convenio que permite que nuestros vecinos tengan acceso a unas actividades que dotarán de posibilidades saludables de ocio a nuestro municipio. Pretendemos seguir manteniendo este proyecto y desdoblado alguna

- CHIQUI-JUEGOS para niños de 3 a 6 años con actividades juegos de psicomotricidad, juegos populares y talleres de ritmo y movimiento y juegos al aire libre.
- MULTIDEPORTE infantil para niños de 7 a 11 años, que trabajarán los distintos deportes individuales, de equipo y alternativos como juegos al aire libre.
- MULTIDEPORTE juvenil para niños de 12 a 16 años, que trabajarán los deportes, juegos al aire libre adaptados a su edad, creando juegos coreográficos y de tonificación física para adolescentes.
- ADULTOS ACTIVOS, para personas de 17 a 50 años, sacaremos clases de TONIFICACIÓN MUSCULAR a través de sesiones de distinta índole, como GAP, TRABAJO FUNCIONAL, SENDERISMO POR VIAS Y CAMINOS. En la media temporada anterior tuvimos un solo grupo que se sobrecargó con más de 30 personas lo que hizo muy difícil el trabajo, así que este año optaremos por dividirlo en 2 grupos, utilizando el criterio de la intensidad a la hora de formarlos.
- MAYORES, PSICOMOTRICIDAD PARA MAYORES DE 55 AÑOS. Combinaremos sesiones al aire libre para fomentar el uso de parques de mayores, con elementos biosaludables, con sesiones de Psicomotricidad en sala de cultura municipal.

Las actividades tendrán una periodicidad de dos sesiones semanales, con la excepción de la psicomotricidad para mayores en la que se realizarán 3 sesiones semanales.

Se trata de promover un punto encuentro activo para toda la población del municipio, que promueva la actividad física, ofreciendo diversión a través del movimiento, alejando un tiempo a los niños, jóvenes y mayores de la inactividad y de las pantallas.

Se plantea de forma general contribuir a aumentar el índice de práctica de ejercicio saludable a nivel comunitario a las dosis mínimas de ejercicio recomendadas por la Organización Mundial de la Salud, enseñando y sensibilizando sobre el ejercicio físico saludable a la población infantil.

Fechas: de noviembre de 2023 a mayo de 2024.

Contacto: aytovaldaracete@yahoo.es

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

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

