



«PUNTO ACTIVO: VALVERDE DE ALCALÁ»

VALVERDE DE ALCALÁ

532 habitantes.

El proyecto “Punto Activo” Valverde de Alcalá 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 a niños, jóvenes y mayores de las pantallas, la inactividad y el sedentarismo.

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 todos los sectores de la población.

Este programa se estructurará en **dos vertientes: una infantil**, como continuación del Punto Activo Infantil ya iniciado en octubre del año 2017, y que tan buenos resultados está teniendo entre los menores de 12 años en Valverde de Alcalá, y **otra para adultos**, un grupo de iniciación a la práctica de ejercicio saludable para personas adultas, y especialmente sedentarias, creado en 2018 y que cada vez tiene más participantes. Este curso vamos a aumentar en 4 horas semanales a petición de los asistentes, para actividades de coreografía como un componente de socialización y actividad física para las personas mayores.

El objetivo es diseñar acciones dirigidas a promover una actividad física saludable, adecuada a las condiciones físicas, psicológicas y sociales de cada persona según su estado de condición física. Se proponen varios grupos de acción, en los cuales se trabajará según el nivel; de esta manera se organizará en grupos homogéneos y los participantes se encontrarán en situaciones parecidas favoreciendo así el compañerismo y las relaciones sociales y potenciando de esta manera, la fidelización del usuario.





Se trata de una forma de fomentar una actuación de actividad física y salud en el municipio, a la que se puedan ir sumando otros programas complementarios que vayan en la dirección de incorporar a la mayoría de la población a la práctica regular del ejercicio físico, y promover un estilo de vida más activo y saludable.

De forma concreta, estas serían las actividades que se van a incluir en nuestro proyecto:

- **Punto activo infantil:** se llevará a cabo en dos sesiones semanales.
- **Punto activo adultos:** se realizarán dos sesiones semanales de hora y media.
- Clases de **coreografía** en un grupo para adultos y otra para población infantil. En ambos casos se incluirá una sesión semanal de hora y media.
- Clases de **pádel:** se formarán grupos reducidos, de manera que cada grupo hará una sesión de una hora en horario de sábado por la mañana.
- **Senderismo:** esta actividad se hará en el último trimestre de curso, de forma que se haga una sesión en cada uno de estos meses.

Fechas: Octubre de 2023 a junio de 2024

Contacto: marta.alarcon@madrid.org

Más información: <http://www.valverdedealcala.org/>

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

