

**“CROSS TRAINING KIDS PERALES DE TAJUÑA”. PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO
EN PREADOLESCENTES Y ADOLESCENTES”**

PERALES DE TAJUÑA (2)

3.257 Habitantes

El Ayuntamiento de Perales de Tajuña impulsa el proyecto “Cross Training Kids Perales de Tajuña”. Prevención del sedentarismo en preadolescentes y adolescentes”, cuyo objetivo principal es prevenir el sedentarismo y contribuir a la reducción de la obesidad, mejorando la calidad de vida y el bienestar mediante la incorporación de la actividad física a los estilos de vida. Está dirigido a jóvenes de 10 a 17 años, especialmente a aquellos que presentan hábitos sedentarios, con un grupo de 10 a 13 años y otro de 14 a 17.

La actuación se articula en sesiones dirigidas de entrenamiento funcional y lúdico, inspiradas en metodologías actuales, priorizando la seguridad, la técnica y la progresión individual. Se programarán dos sesiones semanales durante nueve meses, con ejercicios de autocargas, movilidad articular, coordinación y trabajo aeróbico de baja intensidad, incorporando juegos, retos y dinámicas cooperativas que refuercen la motivación y el compañerismo. Además, el proyecto contempla acciones complementarias de educación para la salud, con dos charlas a lo largo del curso sobre contenidos como nutrición, fisioterapia o salud mental, así como una salida puntual para realizar una ruta saludable de senderismo o bicicleta en el entorno, ampliando el conocimiento de opciones de práctica física fuera de las instalaciones. El programa incluye seguimiento del progreso, valoraciones intermedias y finales y espacios de participación con las familias.

La realización se llevará a cabo principalmente en instalaciones y espacios municipales adecuados para el entrenamiento, con adaptación flexible de contenidos según recursos disponibles, y con posibilidad de sesiones de prueba de otras actividades deportivas municipales. El proyecto cuenta la colaboración del centro educativo local, la Concejalía de Juventud y Educación y asociaciones juveniles, favoreciendo una coordinación comunitaria estable.

Se prevén medidas para la inclusión, garantizando accesibilidad del espacio, adaptación de tareas a distintas capacidades y personal sensibilizado, de forma que puedan participar jóvenes con necesidades especiales. Asimismo, se promoverán encuentros puntuales con municipios colindantes como Tielmes o Morata de Tajuña para actividades compartidas. La coordinación y las sesiones estarán dirigidas por personal cualificado, incluyendo licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Fechas: 14 de septiembre de 2026 a 28 de junio de 2027

Contacto: deportes@ayto-peralestajuna.org

Más información: www.ayto-peralestajuna.org

