

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

PERALES DE TAJUÑA (2)

3.176 Habitantes

El objetivo del proyecto es prevenir el sedentarismo y luchar contra la obesidad en los jóvenes preadolescentes (10-13 años) y adolescentes (14-17 años) de Perales de Tajuña a través de la iniciación a la actividad física utilizando métodos de entrenamientos actuales de un modo lúdico y motivador.

Las actividades principales consisten en dos clases semanales de 1 hora de duración que incluirán entrenamientos funcionales y lúdicos sin cargas adicionales, charlas sobre salud y salidas para realizar rutas de senderismo o en bicicleta. Estas actividades buscan motivar a los participantes a continuar con la actividad física y adquirir hábitos saludables. Además, se organizarán tres talleres o charlas de dos horas sobre temas relacionados con la salud y tres salidas de dos horas para realizar rutas saludables.

Se mantendrá una comunicación y colaboración con el centro educativo del municipio, la concejalía de juventud y educación del Ayuntamiento y las asociaciones de jóvenes existentes. También se colaborará con los municipios colindantes como Tielmes y Morata de Tajuña para realizar eventos puntuales que permitan a los participantes conocer y relacionarse con otros jóvenes de la zona a través de la práctica de la actividad física.

La difusión del proyecto se realizará a través de cartelería, publicaciones en la página web municipal y redes sociales del Ayuntamiento, y comunicación directa con la concejalía de juventud y el centro educativo.

Fechas: de 15 de septiembre de 2025 a 15 de junio de 2026

Contacto: deportes@ayto-peralestajuna.org

Más información: www.ayto-peralestajuna.org

