



«PROYECTO "PUNTO ACTIVO" VALVERDE DE ALCALÁ»

VALVERDE DE ALCALÁ

535 habitantes.

Este proyecto trata de promover un punto de 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.

El proyecto 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 de nuestro municipio, y otra para adultos.

De esta forma en este proyecto podremos encontrar las siguientes actividades:

- Punto Activo para Adultos, en el que se llevarán a cabo dos sesiones de actividad física a la semana, adaptadas a las características de los participantes
- Punto Activo Infantil, que incluirá dos sesiones de dos horas semanales.
- Coreografía para adultos, con una sesión semanal de hora y media.
- Coreografía infantil, con la misma frecuencia semanal que para adultos.
- Pádel. Los sábados se realizarán tres sesiones de una hora.
- Senderismo, en la que se realizarán tres rutas en los meses de primavera.

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, para lo cual, se formarán grupos homogéneos.

Es un proyecto de captación y acceso de usuarios sedentarios y salida de usuarios formados para una práctica de actividad física autosuficiente, bien generando grupos autónomos para realizar la actividad, o bien accediendo a otras actividades que ofrezca el ayuntamiento o los operadores privados de su entorno.

La ejecución del proyecto se hará entre los meses de octubre de 2024 y junio de 2025

Fechas: [de octubre de 2024 a junio de 2025](#)

Contacto: marta.alarcon@madrid.org

Más información: www.valverdedealcala.org

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

