

“Puntos Activos”

VALDEMORILLO

12.518 habs

Se trata de un proyecto del fomento de la práctica de actividad física al aire libre, desde una nueva metodología en el municipio de Valdemorillo, estableciendo unos “puntos activos” en distintos parques y jardines del municipio con el fin de promover la participación de los vecinos con más incidencia de sedentarismo e inactividad física, y con el objetivo último de mejorar la salud de la población.

Con la experiencia adquirida en otros municipios y la nuestra propia (marcha nórdica) se procurará que los vecinos tengan un fácil acceso al ejercicio físico adaptado a sus necesidades, y para todas las edades, para ello se implantarán tres tipos de “Puntos activos”:

Punto Activo Infantil: Mediante juegos dirigidos, los niños y niñas realizarán ejercicio físico. Esta actividad se realizará todos los sábados con una duración de 3 h.

Punto Activo Adulto: Se realizarán ejercicios físicos dirigidos, conducidos por un monitor especializado y titulado. Destinados preferentemente a personas sedentarias y/o derivadas del Centro de Salud. Se realizarán en los distintos parques del municipio con una duración de una hora y treinta minutos, por sesión, L-X de 10,00 a 11.30h en el parque “La Nava” y M-J de 9.00 a 10.30h en el parque “La Esperanza”, pudiendo modificarse tanto la ubicación como el horario, de acuerdo a las necesidades de la población.

Punto Activo Marcha Nórdica: Este punto activo tendrá una nueva metodología de trabajo con respecto a lo que veníamos realizando, con tres grupos diferenciados. **Nivel 1**, dirigido a las personas con menor resistencia física y/o derivados del Centro de Salud con alguna dolencia específica o en fase de recuperación de una lesión. **Nivel 2**, dirigido a las personas poco activas que quieren comenzar realizando un ejercicio físico menos exigente. **Nivel 3**, dirigido a participantes con una condición física más avanzada y puedan realizar ejercicios algo más exigentes.

Los usuarios pueden cambiar de nivel, atendiendo a su evolución física, serán atendidos por tres instructores, titulados y además especialistas en distintas modalidades de marcha nórdica. Las sesiones se realizarán los M-J con una duración de 2h cada sesión.

Además esta actividad se complementa con talleres específicos sobre alimentación sana y masaje y automasaje, además de la organización de otras actividades como senderismo, con el fin de crear en el participante adherencia al ejercicio físico.

Fechas: Octubre de 2020 a junio de 2021

Contacto: LATORRE@AYTOVALDEMORILLO.COM

Más información: <https://aytovaldemorillo.com>

