

“EJERCICIO Y MOVIMIENTO EN BELMONTE DEL TAJO”

BELMONTE DE TAJO

1.769 Habitantes

Con la misión de contribuir al fomento de una vida saludable basada en la actividad física y en hábitos saludables de ocio y tiempo libre, en ediciones anteriores del convenio de colaboración entre el Ayuntamiento y la Comunidad de Madrid se ha potenciado la actividad física entre todos los colectivos de población desde una perspectiva comunitaria.

“Ejercicio y movimiento en Belmonte de Tajo” es un proyecto de iniciación en la práctica de actividad física y ejercicio físico.

Persigue los siguientes fines:

- Promoción de las instalaciones polideportivas del municipio. Se persigue que la mayoría de la población de Belmonte de Tajo disfrute de las instalaciones deportivas que se han ido acondicionando e implementando en el municipio.
- Aumentar el índice de práctica de actividad física en todos los grupos de población de nuestro municipio y llegar a alcanzar las dosis mínimas de ejercicio recomendadas por la Organización Mundial de la Salud.
- Enseñar y sensibilizar sobre el ejercicio físico saludable y hacer de nuestro polideportivo un referente de toda la población: niños, niñas, adultos y jóvenes.



El proyecto incluirá las siguientes actividades:

- Actividad de **psicomotricidad** para población entre 3 y 5 años. Se desarrollará en instalaciones cerradas, en aula acondicionada de la Casa de Cultura. Tendrá una frecuencia de dos horas semanales.
- **Actividad física para grupos de 6 a 14 años.** Se realizarán dos sesiones semanales de hora y media de duración para la práctica de actividades físicas en las instalaciones polideportivas y en el parque de calistenia, perteneciente a la Red de Puntos Activos de Ejercicio Físico Saludable de la Comunidad de Madrid (REPES).
- **Multiactividad y entrenamiento, para población joven de 14 a 34 años:** Tres horas semanales, dos días a la semana para la práctica de actividades atractivas y accesibles a personas adultas y mayores en las instalaciones polideportivas, y en el parque de calistenia.
- **Actividad física para población adulta,** priorizando mayores de 50 años y personas que no realicen ningún tipo de actividad física: Tres horas semanales, distribuidas dos días a la semana.

Fechas: [noviembre de 2023 y junio de 2024](#)

Contacto: alcaldia@belmontedetajo.es; adl@belmontedetajo.es

Más información: <https://belmontedetajo.info/>

