



«PROYECTO PUNTO ACTIVO DE EJERCICIO FÍSICO»

FRESNO DE TOROTE

2.444 Habitantes

«PROYECTO PUNTO ACTIVO DE EJERCICIO FÍSICO» El objetivo fundamental del proyecto será mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Fresno de Torote a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

DESTINATARIOS.

En este sentido, se establecen dos grupos homogéneos de intervención:

1. Adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos.
2. Adultos y mayores con patologías específicas.

Se trata de un programa estándar de iniciación a la práctica de ejercicio físico al aire libre (en parques o jardines principalmente) mediante sesiones dirigidas por profesionales de la actividad física y la salud.

Los usuarios participantes en el Punto Activo pueden provenir tanto de la derivación desde los centros de salud, como ingresar por otras vías de acceso.

La estructura general del programa se basa en el desarrollo de dos sesiones semanales de una hora de duración, durante un curso escolar completo, con un máximo de nueve meses de actividad, bajo un enfoque de mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud mediante actividades de bajo impacto y dificultad.

El elemento principal de este programa son las sesiones de tipo práctico, pero también se contemplan otras de tipo formativo y de evaluación. En las mismas se tratarán temas como la hidratación durante la práctica, la alimentación antes, durante y después de la práctica, o la estructura de una sesión de actividad física (calentamiento, parte principal, vuelta a la calma).

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

Contacto: registro@fresnodetorote.es

Más información: www.fresnodetorote.es

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





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

