

«SALUD ACTIVA FUENLABRADA CON PUNTO ACTIVO»

FUENLABRADA
189.891 Habitantes

«SALUD ACTIVA FUENLABRADA CON PUNTO ACTIVO». Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Fuenlabrada a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

Como objetivos específicos principales del proyecto, figuran:

- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad física y ejercicio físico según las características biopsicosociales de las personas atendidas en los distintos ámbitos de atención del programa.
- Constituir una Unidad/es Activa/s de Ejercicio Físico (UAEF/s) y su integración en el catálogo de prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto un Punto activo de ejercicio físico como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.

La ejecución del mismo se plantea en el periodo comprendido entre el 1 de noviembre de 2023 y el 30 de junio de 2024 para el programa de prescripción de actividad física, teniendo una duración de 8 meses.

Los destinatarios a los que va dirigido son a los primeros de los grupos que plantea el programa regional de prescripción, los adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos. Si bien estos, han de pasar los criterios de inclusión y de exclusión de participación en el programa.

Nuestro proyecto de prescripción de ejercicio consta de tres talleres de iniciación con una duración de 6 semanas cada uno, repartidos durante los 8 meses de ejecución del proyecto. En cada semana se impartirán dos sesiones de actividad física. En cada sesión se presentará una actividad diferente.

Se establecerá el siguiente cronograma y las actividades a realizar:

SEMANA 1 Día 1: Sesión formativa inicial Día 2: sesión formativa y acondicionamiento físico.

SEMANA 2 Día 1: Senderismo urbano Día 2: sesión formativa y acondicionamiento físico.

SEMANA 3 Día 1: Pilates Día 2: Bádminton.

SEMANA 4 Día 1: Sesión evaluación y alternos grupos de musculación Día 2: Natación.

SEMANA 5 Día 1: Senderismo y punto activo Día 2: Entrenamiento funcional.

SEMANA 6 Día 1: Musculación y valoración grupal del taller Día 2: Evaluación personalizada.





**Comunidad
de Madrid**



Esta previsión de actividades puede modificarse por razones de disponibilidad de espacios.

El objetivo de este proyecto es que los usuarios, al terminar el mismo, estén motivados para continuar haciendo ejercicio, principalmente en las Escuelas Deportivas Municipales, tanto en actividades sujetas a tasas, como en actividades gratuitas.

Si dentro de estos grupos se establecen vínculos entre los usuarios, es muy fácil que después del taller se creen pequeños grupos para realizar juntos ejercicio físico.

Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024

Contacto: sestevez@ayto-fuenlabrada.es

Más información: www.deportesfuenla.com

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

