

«SALUD ACTIVA GALAPAGAR CON TALLER DE INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO»

GALAPAGAR

34.834 Habitantes

«SALUD ACTIVA GALAPAGAR CON TALLER DE INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO» Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Ayuntamiento de Galapagar a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

Desde el Centro sanitario de la localidad se deriva a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios deportivos municipales, donde el Promotor del Ejercicio Físico aplicará un proceso de asesoramiento técnico personalizado e indicará las herramientas de intervención que considere oportunas en función de cada usuario.

La ejecución del mismo se hará entre el 15 de septiembre de 2023 y el 15 de junio de 2024.

Como objetivos específicos principales del proyecto, figuran:

- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad física y ejercicio físico.
- Constituir 1 Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF/s) y su integración en el catálogo de prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto 1 Punto activo de ejercicio físico como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.
- Desarrollar 5 talleres de reeducación postural, Tai chi, suelo pélvico, nutrición y rutas saludables por entorno natural. Como actividades complementarias Pilates, Yoga.

En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, un taller de iniciación al ejercicio físico. Se trata de una combinación de propuestas de actividad física dirigida, y alternativas para la realización de sesiones de actividad física libre. El desarrollo de las sesiones prácticas tiene como filosofía, mostrar un “escaparate deportivo” que permita al usuario experimentar diferentes propuestas de actividad y establecer un juicio crítico de cara a la continuidad en la práctica tras su paso por el taller.

Este taller de iniciación al ejercicio físico incluirá:

- Entrenamiento funcional: se realizarán dos sesiones semanales en las instalaciones deportivas municipales.





- Punto activo de ejercicio físico: Parque de El Toril, con infraestructura para el desarrollo de ejercicio y actividad física (maquinas, circuitos...) próximo a las instalaciones deportivas municipales. Una visita al mes.
- Programa de Metro minuto desarrollado en el municipio: una sesión al mes.
- * Incorporación de talleres temáticos:
 - Taller de Tai Chi, compuesto por cuatro sesiones distribuidas a lo largo del proyecto.
 - Taller de reeducación postural, con la misma composición que el anterior.
 - Taller alimentación saludable, compuesto por tres sesiones.
 - Taller de suelo pélvico. Con 4 sesiones repartidas en el programa.
 - Rutas saludables en un entorno natural.

Fechas: 15 de septiembre de 2023 a 15 de junio de 2024

Contacto: deportes@galapagar.es

Más información: www.galapagar.es

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

