



«VILLAMANRIQUE DE TAJO EN ACCIÓN 2023/24»

VILLAMANRIQUE DE TAJO

757 habitantes.

Se plantea de forma general contribuir a aumentar el índice de práctica de ejercicio saludable a nivel comunitario a las dosis mínimas de ejercicio recomendadas por la Organización Mundial de la Salud, enseñando y sensibilizando sobre el ejercicio físico saludable a la población infantil.

Seguimos trabajando con los niños y niñas del municipio de Villamanrique de Tajo, buscando realizar juegos deportivos en las instalaciones municipales que no tienen ningún uso en horario extraescolar y que nos permite evitar desplazamientos a otros municipios de mayor población como Villarejo de Salvanes, o Fuentidueña de Tajo.

Para esta temporada incorporamos la novedad de la actividad de pádel y bádminton, ya que los vecinos demandan este tipo de actividades.

En el desarrollo del proyecto, entre otros aspectos, haremos hincapié en:

- \* Promoción de actividades con niños o personas mayores de necesidades especiales.
- \* Incluir el Cuestionario PARQ con la intención de analizar la capacidad y nivel de actividad física de cada participante, con el objetivo de desarrollar actividades acordes con las capacidades de los participantes.
- \* Entrenamiento funcional de PUNTO ACTIVO DE ACTIVIDAD FÍSICA para impartir actividades de niños, jóvenes y mayores en el parque de calistenia y zona biosaludable para la realización de actividades físicas en espacios abiertos, cuando el tiempo nos lo permita. Además, de desarrollar actividades en el gimnasio y en otras instalaciones municipales.

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





Las actividades que se van a llevar a cabo en este proyecto serán:

- Chiki-Juegos: para chich@s de 3 a 6 años (de 8 a 14 alumnos).
- Multideporte, para chich@s de 7 a 12 años en grupos de 8 a 14 alumnos.
- Deportes de raqueta (pádel y bádminton) a partir de 7 años, divididos en 2 grupos: Infantil y juvenil: para chich@s de 7 a 14 años (de 6 a 8 alumnos). Y adultos: para chich@s mayores de 15 años (de 6 a 8 alumnos).
- Tonificación-Pilates, para adultos mayores de 15 años; en grupos de 8 a 14 alumnos.
- Gerontogimnasia y psicomotricidad, para mayores de 55 años, en grupos de 8 a 14 alumnos.

Coordinaremos con servicio de salud que antes del comienzo de la actividad, se lleve a cabo la autorización médica para la práctica física.

**Fechas:** octubre de 2023 a junio de 2024

**Contacto:** [villamanriquedetajo@madrid.org](mailto:villamanriquedetajo@madrid.org)

**Más información:** <https://villamanriquedetajo.madrid/>

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

