



## «EJERCICIO Y MOVIMIENTO. PUNTO ACTIVO EN BELMONTE DE TAJO»

**BELMONTE DE TAJO**

1.840 Habitantes

Este es un proyecto que persigue la promoción de la práctica de ejercicio físico en nuestro municipio, tratando de sensibilizar sobre su repercusión positiva en el estado de salud y bienestar de todos nuestros ciudadanos.

Las actividades que se van a incluir en el proyecto irán destinadas a diferentes grupos de población:

- Para la población infantil de 3 a 6/7 años, se propondrá la actividad de Psicomotricidad, que se llevará a cabo en el aula acondicionada de la Casa de la Cultura, y tendrá una frecuencia semanal de dos sesiones de una hora cada una.
- Para la población infantil de 6/7 a 12/13 años se incluirá la propuesta de Multiactividad, en la que practicarán diferentes modalidades de actividad físico-deportiva incluyendo actividades en el medio natural, con una frecuencia de dos sesiones semanales de 90 minutos cada una. Es importante destacar, que el proyecto dará respuesta a aquellos usuarios con necesidades educativas especiales, que van a participar en la actividad, a través de la colaboración de un técnico de apoyo.
- En el caso de la población joven, de 14 a 30 años, el proyecto incluirá una actividad de Entrenamiento y Multiactividad, con una frecuencia de dos sesiones semanales de una hora cada una.
- Para el sector de la población con edades comprendidas entre los 30 y 55 años, la alternativa será la del Taller de Iniciación a la Práctica Deportiva, que incluirá dos sesiones semanales de una hora de duración.
- En adultos mayores, la alternativa será el Taller de Actividad Física y Senderismo, con dos sesiones por semana, de hora y media cada una. Tanto en este grupo como en el anterior se propondrá la asistencia al Centro de Salud, para hacer un seguimiento y comprobar la evolución de variables relativas al estado de salud de los usuarios.

Por otro lado, se llevará a cabo un encuentro intergeneracional entre los diferentes grupos participantes en el proyecto, para mostrar el trabajo realizado cada uno de ellos a lo largo del curso.





**Fechas:** [noviembre de 2024 a junio de 2025](#)

**Contacto:** [alcaldia@belmontedetajo.es](mailto:alcaldia@belmontedetajo.es); [aedl@belmontedetajo.es](mailto:aedl@belmontedetajo.es)

**Más información:** [www.belmontedetajo.info](http://www.belmontedetajo.info)

*IX Edición*  
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

