



“RUTAS A LA SALUD”

NAVACERRADA

3.282 habitantes

Este proyecto tendrá como objetivo central, promocionar la práctica deportiva como vía de prevención y tratamiento de enfermedades, favoreciendo una vida sana y saludable, de una manera segura y responsable.

Rutas a la Salud es un proyecto con dos áreas bien diferenciadas, con enfoques integradores y que vamos a denominar como Punto Activo en la Naturaleza y Salidas en Familia.

Punto Activo en la Naturaleza, dirigido por un experto deportivo. El desarrollo de las actividades se realizará en entornos naturales, fuera de los polideportivos y gimnasios. Los destinatarios principales serán la población escolar de primaria para fomentar el deporte en las primeras edades. En este programa vamos a incluir dos actividades que se les va a presentar a los alumnos del CEIP Príncipe de Asturias, de forma que cada una de ellas irá dirigida a dos niveles concretos de Primaria.

- El bosque, tu gimnasio. Esta actividad la van a llevar a cabo los alumnos de 3º y 5º, y consistirá en una sesión orientada a la mejora de la condición física aprovechando los recursos que nos proporciona la naturaleza, tales como árboles, rocas...

- Trecking y Mindfulness en la Naturaleza. Destinada a los alumnos de 4º y 6º, y consistirá en una sencilla ruta por el entorno hasta llegar a un lugar agradable y relajante, en el que se realizarían diferentes técnicas de mindfulness.

Salidas en Familia. Dirigido a adultos como prevención del sedentarismo, para crear un hábito de práctica deportiva y conocimiento del medio ambiente. También se adaptarán rutas a la población infantil, proporcionando un espacio de encuentro familiar. Este programa lo vamos a dividir en cinco subprogramas con diferentes tipologías y que denominaremos como: Aventuras en el parque, Científicos y Guadarramistas, Ecosistemas del Parque, 1000 Historias del Guadarrama y Educación Ambiental.

El desarrollo de este proyecto será de enero a junio de 2025.

Fechas: [enero de 2025 a junio de 2025](#)

Contacto: jflores@aytonavacerrada.org

Más información: <https://www.aytonavacerrada.org/>

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

