

«CROSS TRAINING KIDS PERALES DE TAJUÑA. PREVENCIÓN SEDENTARISMO  
EN PREADOLESCENTES Y ADOLESCENTES»

PERALES DE TAJUÑA (2)

3.176 habitantes

Este proyecto tiene como objetivo prevenir el sedentarismo, y luchar contra la obesidad en los jóvenes preadolescentes y adolescentes de nuestro municipio, a través de la iniciación a la actividad física, utilizando métodos de entrenamiento actuales, siempre en un ambiente lúdico y motivador.

Se organizarán dos grupos diferenciados por edades, uno de 10 a 13 años, y otro de 14 a 17 años. La actividad principal consistirá en dos clases de una hora de duración a la semana, de octubre a junio.

Las sesiones consistirán en acercar a los alumnos a la actividad física por medio de entrenamientos sin cargas adicionales, pero trabajando de una manera funcional y lúdica que pueda motivar a los participantes a continuar con la actividad y a adquirir unos hábitos más saludables.

Además, se organizarán charlas del ámbito de la salud para que los jóvenes puedan tener información que les facilite la adquisición de esos hábitos saludables. Y se propondrá una serie de salidas para realizar rutas de senderismo o bicicleta, para que puedan conocer otro tipo de actividades físicas que se pueden realizar en nuestro entorno y donde, además socializarán con el resto del grupo.

Se mantendrá una comunicación y colaboración con el centro educativo del municipio, con la concejalía de juventud y educación del propio Ayuntamiento y con las asociaciones de jóvenes existentes.

Se colaborará con los municipios colindantes para realizar eventos puntuales para que los participantes conozcan y se relacionen con otros jóvenes de la zona a través de la práctica de la actividad física.

**Fechas:** [de octubre de 2024 y junio de 2025](#)

**Contacto:** [deportes@ayto-peralestajuna.org](mailto:deportes@ayto-peralestajuna.org)

**Más información:** [www.ayto-peralestajuna.org](http://www.ayto-peralestajuna.org)

