

1.2. TALLERES DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD

Destinados a los municipios de la provincia menores de 5.000 habitantes, pero con especial prioridad para los de menor población y **que no tengan en su oferta Escuelas de Salud.**

Se desarrollarán 4 jornadas prácticas, en cada uno de los municipios que soliciten la actividad, a razón de una hora por jornada y día.

Para poder realizar estas jornadas se establece un mínimo de **10 participantes** por municipio.

Podrán participar usuarios, mayores de 55 años, excepto personas que, por su capacidad física, no puedan realizar las actividades.

En las jornadas propuestas, se desarrollarán los contenidos planteados a través de una metodología que integrará teoría y práctica. Reforzando de forma implícita los contenidos previstos en la actividad.

Contenidos/Sesiones:

Estas sesiones tendrán la estructura básica de calentamiento, trabajo aeróbico, tonificación y vuelta a la calma, y se desarrollarán de la siguiente manera:

1. Sesión: Coordinación Motriz General.

Baile Terapéutico.

Trabajo de Autocargas con fichas.

Estiramientos estáticos.

Higiene postural y Relajación.

2. Sesión: Memoria y Atención.

Baile Terapéutico.

Juego de fuerza y Ritmo.

Trabajo de Tonificación Muscular y Memoria.

Técnicas de respiración.

3. Sesión: Ejercicio en Casa.

Baile Terapéutico.

Trabajo de Tonificación en casa.

Ejercicios de descarga.

Técnicas de relajación corporal.

4. Sesión: Cuido mi Espalda.

Baile Terapéutico.

Trabajo de Tonificación Espalda y Abdomen.

Ejercicios de corrección postural.

Estiramientos aconsejados

Al final de cada jornada, a los participantes, se les recomendarán una serie de ejercicios que podrán ser realizados de manera individual.

Los talleres serán impartidos por profesionales de la actividad física y salud, con la cualificación suficiente para el desarrollo de estas sesiones.

La temporalización de estos talleres se ha establecido en función de los ayuntamientos que han solicitado la adscripción a los mismos. (ver calendario adjunto)

2.- INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán en cada uno de los ayuntamientos.

Inscripciones en:

Zona 1: Alhama de Almería

Alhama de Almería - C/ Artes de Arcos Marco, s/n. 04400.

Teléfonos: 628 14 36 13 / 628 14 36 15 / 628 14 36 17.

Fax: 950 64 05 56

Correos electrónicos: deporteszona1@dipalme.org

Zona 2: Tabernas

C/ Reyes Católicos, 15, 04200.

Teléfonos: 950 36 56 36 / 950 36 56 34 / 950 36 57 02.

Fax: 950 36 51 57

Correos electrónicos: deporteszona2@dipalme.org

Zona 3: Olula del Río

Avenida Ver de Olula, s/n. 04860.

Teléfonos: 618 31 11 56 / 618 31 06 05 / 618 31 08 76.

Fax: 950 44 20 99

Correos electrónicos: deporteszona3@dipalme.org

Zona 4: Vera

Plaza Mayor s/n - Edificio Usos Múltiples, 3º planta - 04620

Teléfonos: 950 39 32 40 / 950 39 32 00 / 950 39 32 38.

Fax: 950 39 19 30

Correos electrónicos: deporteszona4@dipalme.org