

PASEOS SALUDABLES

Paseos Saludables es una actividad física de baja intensidad, desarrollada principalmente en entorno exterior, orientada a la mejora de la salud cardiovascular, la movilidad general, la autonomía funcional y el bienestar físico y social de las personas participantes. La actividad se basa en la realización de caminatas guiadas, seguras y adaptadas al ritmo del grupo, con salida desde el Complejo Polideportivo Municipal. A través de recorridos progresivos, pausas controladas, ejercicios de movilidad y pautas básicas de marcha, se fomenta la adquisición de hábitos de vida activos y saludables, especialmente entre población adulta y personas mayores.

En caso de condiciones climatológicas adversas, la sesión podrá adaptarse al espacio interior disponible, realizando una actividad alternativa en sala de parquet, con contenidos similares a gimnasia de mantenimiento suave: movilidad articular, coordinación, equilibrio, activación cardiovascular moderada y vuelta a la calma.

OBJETIVOS

- Mejorar la resistencia aeróbica y la condición física general.
- Favorecer la movilidad articular, la coordinación y el equilibrio dinámico.
- Adaptar el ritmo, la distancia y la intensidad al nivel funcional del grupo.
- Fomentar hábitos de vida activos y saludables.
- Promover la socialización, la motivación y la adherencia a la actividad.
- Mejorar la autonomía y la seguridad en los desplazamientos.

CONTENIDOS

- Caminatas guiadas con marcha suave y control del ritmo.
- Calentamiento previo mediante movilidad articular y activación progresiva.
- Recorridos progresivos adaptados al nivel del grupo.
- Cambios de ritmo, coordinación y respiración.
- Ejercicios de equilibrio dinámico y control postural.
- Pautas básicas de marcha, higiene postural y percepción del esfuerzo.
- Educación en hábitos saludables.
- Vuelta a la calma y estiramientos suaves.

METODOLOGÍA

La actividad se desarrollará mediante una metodología guiada, progresiva y adaptada al grupo. El monitor/a controlará el ritmo de la marcha, la seguridad del desplazamiento, la progresión del esfuerzo y la correcta ejecución de las pautas básicas de caminata.

Se utilizarán metodologías de mando directo, caminata guiada, asignación de tareas y adaptación al grupo. La prioridad será garantizar una práctica segura, accesible y motivadora, favoreciendo que las personas participantes incorporen la actividad física a su rutina semanal.

MATERIALES

- Ropa y calzado deportivo.
- Botella de agua.
- Conos, picas o referencias visuales para movilidad, coordinación o equilibrio.
- Material auxiliar ligero.

1T / F1

Intensidad	●	●	●	●	●
Diversión	●	●	●	●	●
Técnica	●	●	●	●	●

2T / F2

Intensidad	●	●	●	●	●
Diversión	●	●	●	●	●
Técnica	●	●	●	●	●

3T / F3

Intensidad	●	●	●	●	●
Diversión	●	●	●	●	●
Técnica	●	●	●	●	●

