

Programa de promoção da atividade física 2017/18

Language

Undefined



Em Tavira, já arrancou mais uma época do Programa de Promoção da Atividade Física, uma iniciativa da autarquia, dinamizada pela Casa do Povo de Santo Estêvão.

“Infantários em movimento”, “Escola ativa”, “Todos a caminhar”, “Tavira convida a pedalar”, “Atividade física adaptada”, “Põe-te a mexer” e “Viva mais” são as ofertas que integram o Programa, através de quadros profissionais na área da educação física e desporto.

Os projetos são diferenciados e abrangem várias faixas etárias:

“**Infantários em movimento**”: destina-se a alunos do ensino pré-escolar, com idade compreendida entre os três e os cinco anos, e tem como intuito o desenvolvimento da psicomotricidade infantil.

“**Escola Ativa**”: visa alunos, com idades entre os cinco e os dez anos, das escolas do 1.º Ciclo do concelho com obesidade ou sedentários. O objetivo consiste na promoção de atividades desportivas no âmbito do programa do 1.º Ciclo.

“**Todos a caminhar**”: [1] destina-se a cidadãos com mais de dez anos e visa a prática de caminhadas ou marchas-passeio concelhias (freguesias) e do calendário regional do Algarve.

“**Tavira convida a pedalar**”: dirige-se a pessoas com mais de doze anos e consiste em passeios guiados em bicicleta de BTT pelas diferentes freguesias.

“**Atividade física adaptada**”: direcionado aos utentes da Fundação Irene Rolo, portadores de algum tipo de deficiência.

“**Põe-te a mexer**”: destina-se a cidadãos com idade superior a 18 anos e tem como objetivo a prática de atividade física e desportiva regular.

“Viva mais”: orientado para cidadãos com mais de 55 anos tem como finalidade a prática de atividade física e desportiva regular.

Os projetos são gratuitos e possibilitam uma oferta desportiva diversificada de modo a sensibilizar a população para a adoção de um estilo de vida saudável, combatendo o sedentarismo e potenciando a qualidade de vida da população.

Faça desporto, pela sua saúde!

Fonte: Câmara Municipal de Tavira

Source URL (modified on 13/11/2017 - 13:48): <http://dietamediterranea.pt/?q=fr/node/623>

Links

[1] http://www.cpse.pt/imagens/ppaf/ppaf_todosacaminhar2018.pdf