Pista polivalente

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

Descripción

En esta pista polivalente se pueden realizar deportes de equipo como el futbito o el baloncesto.

Los objetivos que se persiguen con la práctica de estos deportes son:

1. Contribuir a mejorar la salud física y mental de las personas.

2. Fortalecer el sistema cardiovascular

3. Ejercitar el cerebro mejorando ,memoria, planificación y resolución de problemas.

4. Socializar a través del ejercicio en grupo

5. Potenciar valores y actitudes correctas en el trabajo en equipo.

6. Disminuir el abandono de la práctica de ejercicio.

Puede ser un activo para la salud porque hacer ejercicio en grupo contribuye a potenciar y capacidades cognitivas, mejorando la función cardiaca y aumentando los niveles de endorfinas así como la conexión entre neuronas, lo cual repercute positivamente en un mejor desempeño mental. Además ayuda a crear redes sociales, aspecto muy importante en el trabajo con la Comunidad.

Contacto

Jorge (Secretario del Ayuntamiento) - 978863309 - secretaria@villafrancadelcampo.es

Fecha de última actualización del recurso

07/02/2024

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Calle Carretera de Peracense s/n 44394 Villafranca del Campo Teruel Aragón España



Página web del proyecto

https://www.villafrancadelcampo.es/

Imagen del Recurso

