

Memoria actividades 2018

San Bartolomé de la Torre



Índice

Programación anual.....pág. 3 – 4

Anexo

Actividades deportivas.....pág. 6 – 25

Semana del mayor.....pág. 26

Semana de la salud.....pág. 27

Día de la mujer.....pág. 28 – 29

Salud-ando al verano.....pág. 30

Programación anual 2018

Febrero

1 a 4 Febrero

Campeonato Andaluz Femenino de futbol 7.

Marzo

Día de la Mujer, programa:

7 de marzo

Taller de Work-Café.

8 jueves

Lectura manifiesto.

Reparto de lazos.

Película "Dancing Beethoven".

9 Viernes

Teatro, las fuerza de las frágiles.

10 sábado

Teatro breve de mujeres, "Rita"

Café – coloquio entorno a la mujer.

15 jueves

Charla-coloquio "Convivir con la Fibromialgia".

21 miércoles

Presentación de la Campaña de los Refugiados.

23 viernes

Taller y proyección sobre igualdad.

26, 27, 28 marzo

Clinics Portero.

Abril

Semana de la salud

4 de abril

Calentamiento funcional y aprender a usar bío-parques.

Charla informativa sobre autismo y colocación de pictogramas.

5 de abril

Senderismo Gymkana.

Desayuno eco-saludable.

Taller de Mind-Fulness.

6 de abril

Taller sobre Salud-sexual.

6, 7 y 8 abril

Torneo Andévalo de voleibol.

15 abril

Copa Ibérica de Taekwondo.

15 y 16 abril

Desafío Andévalo 2 bikes.

Julio

Escuela de deporte

Campaña de Natación (hasta agosto)

2 julio

Juegos de verano (hasta 10 de agosto)

2 y 9 julio

Torneo Clausura Futbol 7

Salud-ando, a verano

25 miércoles

Taller primeros auxilios domésticos y RCP.

Agosto

Salud-ando, al verano

1 Miércoles

Taller de ejercicio de suelo pélvico.

8 miércoles

Taller de detección precoz del cáncer de mama.

16 jueves

Taller de cuidados para el embarazo.

15, 16 y 17 agosto

Trofeo de feria de futbol.

Octubre

Semana del mayor

1 octubre

Gimnasia de mantenimiento.

2 octubre

Taller animación la lectura.

3 Miércoles

Taller de alimentación saludable.

10 Miércoles

Taller de seguridad vial.

18 Jueves

Senderismos, yoga y desayuno.

Juego de petanca y otros.

19 viernes

Teatro Clown "Desamparo".

22 Lunes

Manta de refugiados "Tejiendo un hogar".

24 miércoles

Charla Cruz Roja "Prevención de la depresión en la tercera edad".

Escuela de Deporte, programa:

Escuela de psicomotricidad. (Hasta mayo)

Escuela deportiva municipal de multideporte, voleibol y futbol sala. (Hasta mayo)

Escuela municipal de ciclismo. (Hasta mayo)

Escuela de gimnasia rítmica. (Hasta mayo)

Gimnasia de mantenimiento. (Hasta mayo)

Escuela de Roller. (Hasta mayo)

Escuela de Taekwondo (Hasta mayo)

Moving (hasta mayo)

Spinning (hasta mayo)

Diciembre

20 diciembre

Entrenamiento selecciones provinciales.

29 diciembre

Torneo de Navidad futbol 7.

30 Diciembre

San Silvestre Bartolina.

Anexo

ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2018

INTRODUCCIÓN

San Bartolomé de la Torre dispone de un Plan Local de Salud con el principal objetivo de detectar los problemas que afectan a la salud de sus habitantes y trabajar sobre ellos con el fin de dotar a la población de la mejor calidad de vida posible.

El Perfil de Salud Local es un Informe sobre la salud de la población del municipio basado en el impacto que sobre la misma, ejercen sus distintos determinantes. Proporciona una imagen general de la localidad y permite la identificación de problemas, necesidades, recursos y activos en salud.

Para ello desde la Concejalía de Deportes de Ayuntamiento de San Bartolomé estamos trabajando en todas y cada una de nuestras actividades siguiendo un decálogo de buenas prácticas, higiene y hábitos saludables, con el que se pretende que los usuarios y participantes de nuestras actividades hagan una práctica deportiva adecuada y puedan mejorar tanto su salud como su calidad de vida diaria.

Con este decálogo pretendemos:

- Crear buenos hábitos alimenticios evitando el consumo de dulces y/o alimentos poco saludables y promoviendo el consumo de frutas y bebidas sin gas.
- Fomentar la higiene diaria tras la práctica deportiva.
- La utilización de ropa y calzado adecuado para la práctica deportiva realizada.
- Dar importancia a la hidratación constante antes, durante y después de realizar cualquier actividad deportiva.
- Promover y cuidar el control postural y los estiramientos.

- Concienciar a la población de la importancia de la realizar de ejercicio físico como forma de vida saludable
- Favorecer la movilidad de las personas de la tercera edad
- Evitar hábitos no saludables como el sedentarismo, alcoholismo y tabaquismo..
- Favorecer la autoestima y la colaboración a través del deporte.
- Fomentar la seguridad durante la práctica deportiva

Además de nuestras actividades deportivas, en nuestra localidad se desarrollan otras actividades y eventos deportivas externos al Servicio de Deportes del Ayuntamiento, que llevan a cabo los distintos clubs de la localidad, los cuales en colaboración con el Ayuntamiento, realizan una serie de actividades anuales que coordinamos conjuntamente. En las mismas implementamos acciones del Decálogo marcado desde el Servicio de Deportes para trabajar la salud de nuestros usuarios y participantes.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PERIÓDICAS

✓ ESCUELA DE PSICOMOTRICIDAD



FECHA DE REALIZACION: Desde Octubre a Mayo.

COLECTIVO DIRIGIDO: Niños/as comprendido entre 4 y 6 años.

PLAN DE ACTUACION: Actividad enfocada a desarrollar la psicomotricidad, el esquema corporal y la creación de hábitos saludables tanto a nivel de actividad física como de higiene y comportamiento.

ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES DE MULTIDEPORTE, VOLEIBOL Y FUTBOL SALA



FECHA DE REALIZACION: Desde Octubre a Mayo.

COLECTIVO DIRIGIDO: Niños/as comprendido entre 6 y 18 años.

PLAN DE ACTUACION: Actividad enfocada a introducir a los niños en las competiciones deportivas a través del Programa de la Provincia en Juego, de la Diputación de Huelva. En dichas actividades se desarrollaran la práctica de diversos deportes, así como de hábitos saludables de higiene durante los entrenamientos y una vez finalizados. Hacemos mucho hincapié en los estiramientos finales, el control postural y la higiene e hidratación. Además se trata de una actividad en la que se fomenta bastante las relaciones sociales y en las que trabajamos, sobre todo con los equipos infantiles, cadete y juveniles (a partir de 13 años) la prevención de tabaquismo y alcohol fundamentalmente.

✓ ESCUELA MUNICIPAL DE CICLISMO



FECHA DE REALIZACION: Desde Octubre a Mayo

COLECTIVO DIRIGIDO: Niños/as a partir de 6 años.

PLAN DE ACTUACION: Actividad enfocada a la enseñanza del ciclismo y la utilización adecuada de la bicicleta y su circulación por las distintas zonas de su entorno. Además se tratara de la creación de hábitos saludables de hidratación en el deporte así como de una adecuada ingesta de frutas y alimentos saludables tanto durante el ejercicio como una vez finalizado.

✓ ESCUELA DE GIMNASIA RITMICA



FECHA DE REALIZACION: Desde Octubre a Mayo

COLECTIVO DIRIGIDO: Niños/as comprendido entre 4 y 12 años

PLAN DE ACTUACION: Con esta actividad se pretende formar a los niños y niñas a través de la Gimnasia Rítmica haciendo mucho énfasis en el control postural y los estiramientos como método de prevención de lesiones.

✓ GIMNASIA DE MATENIMIENTO



FECHA DE REALIZACION: Desde Octubre a Mayo

COLECTIVO DIRIGIDO: Mujeres adultas de 40 años en adelante

PLAN DE ACTUACION: Actividad enfocada a la tercera edad, donde se desarrollaran actividades físicas para mantener y mejor la movilidad. Se trataran actividades de higiene postural, estiramientos, activación de musculatura poco usada, etc. Además se intenta inculcar en estas mujeres la práctica de actividad física como habito saludable.

✓ ESCUELA DE ROLLER



FECHA DE REALIZACION: Desde Octubre a Mayo

COLECTIVO DIRIGIDO: Niños/as comprendido entre 4 y 12 años

PLAN DE ACTUACION: Clases dedicadas al aprendizaje del patinaje donde los alumnos aprenderán a realizar una actividad física con seguridad y usando las protecciones y medios adecuados para prevenir lesiones y golpes durante el ejercicio. Además son obligatorias las paradas para revisar dichos elementos de seguridad e hidratarse. Por

otra parte al ser una actividad de 2 horas de duracion se hace una parada obligatoria para la merienda en la que se promueve al consumo de alimentos saludables.

✓ ESCUELAS DE TAEKWONDO



FECHA DE REALIZACION: Desde Octubre a Mayo

COLECTIVO DIRIGIDO: Niños/as comprendido entre 4 y 10 años

Adultos mayores de 16 años

PLAN DE ACTUACION: Clases de Taekwondo en donde los alumnos aprenderán las técnicas de esta arte marcial, así como disciplina y hábitos de estiramientos, concentración y respeto. Además en las clases de adulto desarrollaremos actividades de autocontrol, concentración y fomentaremos la autoestima, así como trataremos la implementación de hábitos saludables que eviten el tabaquismo y el consumo de alcohol.

✓ CAMPAÑA DE NATACION (Adulto, Infantil y Nado Dirigido)

CAMPAÑA DE NATACIÓN PARA MAYORES DE 30 AÑOS
PLAZO DE INSCRIPCIÓN DESDE EL LUNES 12 - JUEVES 22 JUNIO
CUOTA DE INSCRIPCIÓN MES: 25 € LOS DOS MESES 15 € UN SOLO MES
MESES DE JULIO Y AGOSTO
40 PLAZAS
INSCRIPCIÓN Pabellón Municipal de Deportes. Horario de 10:00 a 13:00 y a partir de las 17:30. TELÉFONO: 959 38 76 69 // 647 437 036

CAMPAÑA DE NATACIÓN INFANTIL
CUOTA DE INSCRIPCIÓN 35 € (NO ABONADOS) 25 € (ABONADOS)
PLAZO DE INSCRIPCIÓN DESDE EL LUNES 12 - JUEVES 22 JUNIO
PARA NIÑOS/AS NACIDOS/AS ENTRE 2007 Y 2012.
INSCRIPCIÓN Pabellón Municipal de Deportes. Horario de 10:00 a 13:00 y a partir de las 17:30. TELÉFONO: 959 38 76 69 // 647 437 036

CURSO NATACIÓN ADULTOS
INICIACIÓN **PERFECCIONAMIENTO**
MARTES Y JUEVES DE 20:15 A 21:15
PLAZO DE INSCRIPCIÓN HASTA AGOTARSE LAS PLAZAS. (18 PLAZAS)
CUOTA DE INSCRIPCIÓN 20 € (NO ABONADOS) 15 € (ABONADOS)
INSCRIPCIÓN Pabellón Municipal de Deportes. Horario de 10:00 a 13:00 y a partir de las 17:30. TELÉFONO: 959 38 76 69 // 647 437 036

FECHA DE REALIZACION: Desde Julio a Agosto

COLECTIVO DIRIGIDO: Niños/as comprendido entre 4 y 12 años

Adultos

PLAN DE ACTUACION: Esta actividad está dedicada a la practica y enseñanza de la natación tanto a niños como a adultos. Con esta actividad desarrollaremos hábitos saludables con respeto a la práctica de actividades acuáticas, así como la promoción de normas de seguridad y la toma responsable de sol y la utilización de cremas para este. Además la natación es uno de los deportes rehabilitadores más importante tanto para lesiones, dolores musculares como fortalecimiento de diferentes partes del cuerpo.

✓ CLINIC PORTERO

FECHA DE REALIZACION: 26, 27 y 28 de Marzo.

COLECTIVO DIRIGIDO: Niños/as comprendido entre 6 y 14 años

PLAN DE ACTUACION: Actividad dedicada a la enseñanza y entrenamiento de porteros de futbol 7 y 11. Con esta actividad además de la enseñanza y el entreno de las cualidades fisico-tecnicas del portero, trabajaremos también aspectos sobre salud postural, estiramientos, la hidratación y el consumo de alimentos saludables antes, durante y después de los entrenamientos

✓ CAMPEONATO ANDALUZ DE F7 FEMENINO

FECHA DE REALIZACION: Del 1 al 4 de Febrero

COLECTIVO DIRIGIDO: Niñas comprendido entre 11 y 12 años

PLAN DE ACTUACION: Tras los partidos celebrados en nuestras instalaciones, el Servicio de Deportes del Ayuntamiento de San Bartolomé de la Torre, prepara habitualmente para todas las jugadoras un picnic de frutas de la zona y agua, con el que pretendemos inculcar en las jugadoras la importancia de una alimentación sana y equilibrada. Además le ofrecemos el servicio de duchas, promoviendo así el aseo de personas y la higiene tras el ejercicio físico.

✓ ENTRENAMIENTOS SELECCIONES PROVINCIALES



FECHA DE REALIZACION: 20 de Diciembre

COLECTIVO DIRIGIDO: Niñas comprendido entre 8 y 12 años

PLAN DE ACTUACION: Tras los entrenamientos de las distintas selecciones celebrados en nuestras instalaciones, el Servicio de Deportes del Ayuntamiento de San Bartolomé de la Torre, prepara para todas las jugadoras un picnic de frutas de la zona y bebidas energéticas, con el que pretendemos inculcar la importancia de una dieta saludable.

✓ COPA IBERICA DE TAEKWONDO



FECHA DE REALIZACION: 15 de Abril

COLECTIVO DIRIGIDO: Niños y adultos

PLAN DE ACTUACION: Torneo exhibición de Taekwondo en el que se pone en práctica todo lo emprendidos por los alumnos durante el año. Tras esta exhibición, el Servicio de Deportes del Ayuntamiento de San Bartolomé de la Torre, preparo para todas los participantes un picnic de frutas de la zona y bebidas isotónicas, con el que pretendemos inculcar la importancia de una dieta saludable.

✓ **DESAFIO ANDEVALO 2 BIKES**



FECHA DE REALIZACION: 15 de Abril

COLECTIVO DIRIGIDO: Niños y adultos

PLAN DE ACTUACION: Prueba de MTB de 2 etapas que se desarrollan durante un fin de semana de Febrero. Consiste en una contrarreloj el primer día y una maratón el segundo. Son dos días con dos esfuerzos bastante importantes, ya que en la contrarreloj se realiza un esfuerzo explosivo y el segundo día un esfuerzo más aeróbico. Para ambos días se colocan diferentes avituallamientos en los que ofrecemos tanto agua como bebidas isotónicas para cuidar la hidratación así como fruta y alimentos recuperadores. Además se ofrecen consejos alimenticios tanto para los días previos a la carrera como para los días de competición, ya que la dieta es fundamental para el buen rendimiento deportivo. Además contamos con el voluntariado de Protección Civil y Cruz roja para cualquier necesidad de posibles lesiones. Por otra parte en el reglamento de la prueba se especifica claramente la obligatoriedad de disponer de los elementos de seguridad para la prueba (casco, bidón de agua, bicicleta en perfectas condiciones, etc)

✓ **TORNEO CLAUSURA FUTBOL 7**



FECHA DE REALIZACION: 2 y 9 de Junio

COLECTIVO DIRIGIDO: Niños/as comprendido entre

PLAN DE ACTUACION: Torneo enfocado a las categorías inferiores de F7, en donde desarrollamos desde el Servicio de Deportes del Ayuntamiento de San Bartolomé de la Torre, en colaboración con el CD San Bartolomé, actuaciones enfocadas a una alimentación equilibrada y saludable de los participantes. Para ello llevamos a cabo, un desayuno saludable con leche y tostada con aceite, un almuerzo de macarrones y varias piezas de frutas y una merienda saludable. Además, al coincidir con una época calurosa se ofrecen recomendaciones para la protección solar y la buena hidratación, así como una zona de refresco para la recuperación de los equipos. Todo ello unido a la atención durante todo el evento del voluntariado de Protección Civil

✓ **SAN SILVESTRE BARTOLINA**



FECHA DE REALIZACION: 30 de Diciembre.

COLECTIVO DIRIGIDO: Niños y adultos

PLAN DE ACTUACION: Carrera lúdico festiva enfocada a la participación y a la concienciación de la enfermedad como es el cáncer. También se le da mucha importancia a la realización de actividades deportivas como elemento para prevenir enfermedades

✓ CLASES DIRIGIDAS ADULTO

FECHA DE REALIZACION: Desde Octubre a Mayo

COLECTIVO DIRIGIDO: Adultos.



FECHA DE REALIZACION:

COLECTIVO DIRIGIDO: Niños/as comprendido entre 4 y 6 años

PLAN DE ACTUACION: Torneo dedicado al voleibol, en donde desarrollamos desde el Servicio de Deportes del Ayuntamiento de San Bartolomé de la Torre, en colaboración con el CDV San Bartolomé, actuaciones enfocadas a una alimentación equilibrada y saludable de los participantes.

✓ TROFEO DE FERIA



FECHA DE REALIZACION: 15, 16 y 17 de Agosto.

COLECTIVO DIRIGIDO: Niños/as y adultos

PLAN DE ACTUACION: Trofeo realizado con motivo de las Fiestas Patronales en Honor a San Bartolomé en el que participan todas las categorías ofertadas la temporada en vigor. Se realiza en tres jornadas y se les entrega a los equipos numerosas botellas de

agua así como un picnic con alimentos saludables para después de los encuentros. Además colocamos numerosos elementos para combatir la calor como carpas, zonas de hidratación, toldos en la cantina, etc .

✓ JUEGOS DE VERANO



FECHA DE REALIZACION: del 2 de Julio al 10 de Agosto

COLECTIVO DIRIGIDO: Niños y adultos.

PLAN DE ACTUACION: Durante la época estival tenemos un completo programa de actividades deportivas en la que tratamos siempre de aprovechar para inculcar hábitos de alimentación e higiene saludables. Además en algunas actividades puntuales como la Gymkhana aprovechamos para introducir de forma lúdico deportiva muchos contenidos de salud, ya que para nosotros es la base de nuestras actividades promover la salud a través del deporte.

CONCLUSIÓN

Realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana.

El ejercicio físico, ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, etc., y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo que se mejora la autoestima de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión o las crisis diabéticas.

Todas las actividades encaminadas a mejorar la forma física (por ejemplo, tras un período largo de inactividad), deben realizarse de manera progresiva. Cada deportista debe analizar las demandas de su deporte de elección antes de decidir su plan de entrenamiento.

La intensidad y la carga deben ser determinadas de forma individual, ya que dependen del nivel técnico y de la condición física de cada persona.

Beneficios biológicos

- Mejora la forma y resistencia física.
- Regula las cifras de presión arterial.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Reduce la sensación de fatiga.

Beneficios psicológicos

- Aumenta la autoestima.
- Mejora la autoimagen.
- Reduce el aislamiento social.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Reduce el nivel de depresión.
- Ayuda a relajarte.
- Aumenta el estado de alerta.
- Disminuye el número de accidentes laborales.
- Menor grado de agresividad, ira, angustia...
- Incrementa el bienestar general.

PROGRAMACIÓN MES DEL MAYOR.

Lunes 1 de Octubre

9:00h Inicio curso Gimnasia de mantenimiento (Pabellón Municipal)

18:00h Presentación del programa del mes del mayor y ciudades amigables de las personas mayores. (Centro de día Blas Infante)

Martes 2 de Octubre

18:00h Taller de animación a la lectura (Biblioteca)

Miércoles 3 de Octubre

18:00h Taller de alimentación saludable (Parque Municipal, anfiteatro)

Viernes 5 de octubre

18:00h Cine (Teatro Municipal)

Miércoles 10 de octubre

11:00 Taller de seguridad Vial "Camina con seguridad" (pista educación vial, junto a centro de día)

Jueves 18 de octubre

Circuito deportivo en el parque municipal:

9:00h Senderismo, yoga y desayuno

17:00h Juego de la petanca y otros

Viernes 19 de octubre

20:00h Teatro Clown "Desamparo"- Lola Sánchez (Teatro Municipal)

Lunes 22 de octubre

18:00h Manta de refugiados "Tejiendo un hogar" (Paseo)

Miércoles 24 de octubre

Charla Cruz Roja "Prevención de la depresión en la tercera edad" (Centro de día)





2018
MARZO

Día de la Mujer
MEDELA TORRE



Mujer

“La Fibromialgia”.

e Formación.

3 DE MARZO

Libre de Marbella
or de Azahar”).

PAÑA DE LOS REFUGIADOS,
s 17:30h.
al de Huelva
ul, Ayuntamiento y Cruz Roja).

PELÍCULA SOBRE IGUALDAD

LIBRE Y OCIO DE JÓVENES.



SALUD-ANDO

AL VERAN



- **Miércoles 25 de julio a las 10:00h.**

TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS DOMÉSTICOS y R.C.P

- **Miércoles 1 de agosto a las 10:00h.**

TALLER DE EJERCICIOS DE SUELO PÉLVICO.

Dirigido a mujeres para prevenir o tratar la incontinencia urinaria.

- **Miércoles 8 de agosto a las 10:00h.**

TALLER DE DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA.

- **Jueves 16 de agosto a las 10:00h.**

TALLER DE CUIDADOS PARA EL EMBARAZO.

*INSCRIPCIONES EN CENTRO DE DÍA "BLAS INFANTE" O EN EL NÚMERO DE TELÉFONO 959 387 991

