



### para niños

Conocer gente nueva, estar en forma y divertirse. Son tres objetivos que se plantea la actividad 'Chikitaka', dirigida a los niños de Educación Primaria y ESO. Los jóvenes pueden jugar partidos de fútbol y baloncesto en horario extraescolar, de 16.00 a 20.00 horas, siempre bajo supervisión de un profesor de Educación Física. Previamente, antes de iniciar el juego, reciben media hora de entrenamiento para que los músculos entren en calor y lleguen a desarrollar el ejercicio físico en óptimas condiciones. De este modo, se tiene la seguridad de que los niños están en buenas manos mientras practican su deporte favorito. Los que quieren participar tienen que apuntarse en la Concejalía de Educación.



### para adultos

Cuando los filósofos secundaban aquello de mens sana in corpore sano sabían muy bien lo que decían. Estar en buena forma física no es sólo una cuestión estética, sino que es una inversión en salud, lo más preciado que podamos tener. Para que los adultos también hagan deporte, se les oferta la actividad 'Tocar balón'. Cualquiera puede apuntarse para jugar partidos en equipo, tanto los que tienen experiencia en darle a la pelota como los que hace tiempo que no ven una. El horario es de 19.00 a 23.00 horas, una franja de tiempo que permite compatibilizar trabajo y ocio. Las inscripciones se pueden hacer a través de la página web [www.tocarbalon.com](http://www.tocarbalon.com)

**El deporte es salud,** y si encima se practica en un ambiente distendido, la actividad física reporta resultados inmejorables. Para incentivar una forma de vida saludable que combata el sedentarismo, se pone en marcha el programa municipal 'Centros Abiertos a la Comunidad', un proyecto de política integral educativa que pretende dinamizar los CEIP de Ciudad Real dentro de una franja compatible con el horario escolar y laboral. Este programa se concibe para adaptarse a las necesidades socioculturales y educativas del barrio en el que se ubica el colegio, y se implantará en aquellas zonas que carecen de centro social y de recursos culturales y deportivos, principalmente.