



“La bici responsable”

NAVACERRADA

3.218 hab.

El éxito obtenido con los/as participantes en diferentes ediciones en otros municipios de la comarca, nos hace plantearnos este proyecto en el municipio de Navacerrada, con la clara intención de cumplir con los objetivos que se plantean y ya se han demostrado de marcada utilidad en los ayuntamientos en los que se ha llevado a cabo.

El objetivo fundamental de este proyecto es el fomento de una práctica deportiva saludable y atractiva para personas que habitualmente no practican deporte, pero llevado a cabo de una manera responsable tanto desde el punto de vista físico, como de respeto con el medio en el que se va a poner en marcha.

En relación con la salud, el uso de la bicicleta plantea múltiples beneficios a considerar. Desplazarse en bicicleta permite una oportunidad para realizar ejercicio físico moderado para personas que no desarrollan actividades físicas diarias, la presencia de bicicletas en muchos hogares, nos ofrece la oportunidad de animar a un sector de la población que avanza hacia un mayor sedentarismo.

El creciente uso de la bicicleta de montaña nos permite pensar en la necesidad de ofrecer una propuesta que refuerce su uso responsable y con seguridad, haciendo llegar a nuestros usuarios una Educación ambiental que les haga partícipes en la conservación del entorno sin dejar de disfrutar de esta afición, así como motivar su disfrute a nuevos usuarios que no conocen los grandes beneficios de su práctica.

Al ser un proyecto que busca, por un lado, el fomento del deporte entre la población sedentaria del municipio, y por otro, un uso responsable y respetuoso con el medio natural en el que va a tener lugar, nuestro público destinatario será la población escolar del municipio: alumnos de 2º, 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria como preceptores y difusores de las buenas prácticas a la hora del manejo de este vehículo en el entorno de su municipio, así como al AMPA GRAELLSIA del CEIP de la localidad.

VIII Edición
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD





Por un lado, fomentaremos el hábito deportivo saludable y responsable entre los alumnos, y por otro, ellos mismos harán de preceptores de este hábito entre sus familias, ya que las sesiones se repartirán entre ambos colectivos.

El plazo de ejecución del proyecto será durante el curso escolar 23-24 (septiembre a mayo), debiendo adecuarse a las presentes circunstancias del calendario de actuaciones y fijando las actuaciones en colaboración con el claustro de los centros escolares de la localidad.

El programa constará de un total de 12 sesiones de tres horas de duración, sesiones que se realizarán con los/as alumnos/as en horario escolar. En cada uno de los servicios saldremos con un grupo, que dividiremos en pequeños subgrupos de trabajo. Realizaremos la actividad en el patio del centro educativo.

Fechas de desarrollo del proyecto: septiembre de 2023 a mayo de 2024

Contacto: registro@aytonavacerrada.org;

Más información: <https://www.aytonavacerrada.org/>

VIII Edición
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

