



«+ DEPORTE »

Valdeavero

1.701 habitantes.

El proyecto **+DEPORTE** tiene como principal contenido el combatir el sedentarismo, el fomentar la actividad física y el incentivar el interés por el deporte, todo ello mediante la realización de actividades físicas y deportivas diferentes a las ya tradicionales (fútbol, baloncesto, etc.).

Visto que el sedentarismo sigue patente en nuestra sociedad, visto que los deportes convencionales no consiguen levantar a la persona del sofá y salir de esa zona de confort, el proyecto **+DEPORTE** intenta ser un tratamiento de choque para romper estas conductas.

El proyecto **+DEPORTE** va a acercar a los usuarios a nuevas disciplinas para que tengan la oportunidad de conocerlas y practicarlas. Para ello, cada actividad física estará compuesta de un taller de iniciación y una o varias sesiones especializadas.

Resulta importante remarcar el hecho de que cualquier persona, aunque tenga algún tipo de dolencia, molestia o patología podrá formar parte del proyecto de una manera u otra, mediante la adaptación necesaria, siempre de forma responsable y coherente. Esto incluye a personas con discapacidad, a las que se le realizará una enseñanza de la actividad física adecuada a su situación.

El programa se va a llevar a cabo desde octubre de 2023 a junio de 2024.

El proyecto a desarrollar trata de dar a conocer los deportes menos conocidos por la población, con la finalidad de atraer su gusto por ellos e invitarles a su realización. Las actividades se van a realizar por meses, de octubre a junio, cada mes una actividad diferente. Las actividades a desarrollar son las siguientes: parque biosaludable, frontenis, senderismo, pin-pon, esquí, yoga, multiaventura (espeleología, escalada, etc.), taichí y deporte acuático (canoas, kayak).

Cada día se realizará un taller de una hora de duración y versará sobre la iniciación a la actividad deportiva específica de ese mes. En este taller se dará una introducción a la actividad, se hablará de su origen, de las reglas, de las tácticas, de la técnica y de otros aspectos que se consideren interesantes.

Posteriormente se realizará una sesión especializada cuya duración dependerá de las características de la actividad deportiva específica de cada mes.

**Fechas:** de octubre de 2023 y junio de 2024

**Contacto:** [info@ayuntamientovaldeavero.es](mailto:info@ayuntamientovaldeavero.es); [recaudacion@ayuntamientovaldeavero.es](mailto:recaudacion@ayuntamientovaldeavero.es)

**Más información:** <https://www.ayuntamientovaldeavero.es/>

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

