

« ACTIVIDAD FÍSICA EN ENTORNOS NATURALES PARA JÓVENES, EL VELLÓN »

EL VELLÓN(2)
2.200 habitantes

Se trata de un proyecto de Actividad Física y Salud orientado a los más jóvenes del municipio, con una oferta variada de actividades de fomento de la actividad física dirigida y adaptada a cada uno de los diferentes grupos de población infantil y juvenil.

El proyecto tiene como objetivo facilitar el acceso inicial de usuarios más jóvenes con perfil más sedentario y/o inactivos a la práctica de ejercicio físico en entornos naturales, así como promocionar la práctica regular de actividad física adaptada a las distintas etapas de la vida.

Además, pretende conseguir a medio plazo, la mejora de la salud y condición física de todos los usuarios, así como, que estos continúen una vez terminado el proyecto con otras actividades deportivas libres o dirigidas, y que adquieran habilidades básicas para llevar a cabo una práctica autónoma, principalmente a partir de la generación y participación en grupos autónomos.

El proyecto planteado incluye las siguientes actividades:

- Domingos Deportivos para población infantil de entre 8 a 12 años, con dos actividades mensuales de 4 horas de duración.
- Grupo Aventura para jóvenes de entre 13 y 17 años, en el que se llevará a cabo una sesión mensual de actividad física en el medio natural.
- Talleres Trimestrales de Fomento de la Actividad Física y Hábitos Saludables al Aire Libre para jóvenes de entre 18 y 30 años. Consistirá en una propuesta trimestral de 4 horas de duración.
- Formación en Rutas Accesibles, con una duración de 12 horas en la que se incluirán contenidos teóricos y prácticos.
- Rutas de montaña, para jóvenes de entre 13 y 30 años, una por trimestre.

Las actividades se realizarán a lo largo de 9 meses: desde octubre de 2024 a junio de 2025.

Fechas: [octubre de 2024 a junio de 2025](#)

Contacto: aytoelvellon@elvellon.es; empleoyformacion@elvellon.es

Más información: www.elvellon.es

