

CUENTA CONMIGO

Actividades lúdico-deportivas para personas con discapacidad



De la mano de Aprodesli llevaremos todo un mundo de sensaciones a los participantes pertenecientes al municipio de Las Palmas en este proyecto piloto de actividades lúdicas-deportivas **Activa-t a la Vida**.

Fundamentación

La presentación de este proyecto **Activa-t a la Vida**, quiere dar una nueva perspectiva a las personas con discapacidad.

Queremos mostrarles que, a través de nuestros talleres lúdicos-deportivos, tienen la oportunidad de conocer otra realidad totalmente diferente, donde cultivarán no solo el cuerpo sino el alma.

Se reirán, aprenderán, compartirán, conocerán y disfrutarán de todas las oportunidades que el Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria ofrece a todos sus ciudadanos.

Por qué debemos ofrecer estos talleres

- **Se disminuye el estrés.** Dentro de la infinidad de terapias que se utilizan para combatir el estrés, se encuentran todas aquellas relacionadas con los deportes lúdicos-deportivos.
- **Aumenta la capacidad pulmonar en todo su esplendor.**
- **Mejora la función motriz.**
 - Favorece al sistema circulatorio. Es imprescindible el movimiento de los brazos, piernas y pies, lo cual incrementa la circulación de la sangre aumentando la irrigación y oxigenación del cuerpo.
- **Beneficia al esqueleto y su movilidad pues fortalece la espalda.**
- **Armoniza cuerpo y mente.** El movimiento y la coordinación envían ondas cerebrales que liberan endorfinas, provocando sensación de placer y bienestar.
- **Es ideal para la superación personal y el vínculo social.** Para realizar esta actividad se establecen lazos de confianza y superación personal. Además, mayoritariamente estos deportes se practican entre un grupo reducido de personas lo que contribuye a generar conexión con personas que comparten la misma pasión.



Objetivos

Las personas que tienen algún tipo de discapacidad forman parte de uno de los sectores más vulnerables de la sociedad, por ello queremos que con nuestro proyecto se sientan integrados, todo ello gracias a las diferentes herramientas que les brindaremos en el proyecto. Por eso, hemos planteado una serie de objetivos:

- Romper los estigmas sociales.
- Inserción en la sociedad.
- Descubrir un mundo nuevo de posibilidades a nivel deportivo.
- Fomentar hábitos saludables frente a una vida sedentaria.

A quién va dirigido

El proyecto está dirigido a personas discapacitadas del municipio de Las Palmas de Gran Canaria. Las actividades se desarrollarán martes, jueves y sábados, durante cinco meses, de 10:00 a 13:00 y de 16:00 a 19:00, siendo el cupo máximo de 40 personas en total.

Actividades

- Senderismo y visitas guiadas
- Actividades en playas
- Buceo
- Snorkel
- Cometas
- Circuitos y gincanas deportivas
- Deportes autóctonos
- Juegos y deportes
- Paseos en bicicleta para conocer mejor la ciudad
- Limpiezas de fondos de barrancos y mares
- Primeros auxilios básicos

Donde realizaremos el proyecto

Nuestro proyecto lo realizaremos en la playa de Las Canteras, playa de Las Alcaravaneras, El Confital, Barranco Guiniguada y piscinas naturales del municipio de Las Palmas de Gran Canaria.

Presupuesto

- Profesionales: Licenciada en Educación Física y graduada en Geografía y Ordenación del Territorio.
- Materiales para las actividades.
- Seguro de responsabilidad civil y de profesional y usuario.

TOTAL MENSUAL: 3.065€

TOTAL PRESUPUESTO: 15.325€