

# DEPORTE AL CUBO EN LAGUNILLAS



PROYECTO DE INCLUSIÓN SOCIAL Y FOMENTO DEL DEPORTE Y LA SALUD EN LAGUNILLAS

Área de Deporte – Ayuntamiento de Málaga

# DEPORTE AL CUBO EN LAGUNILLAS

PROYECTO DE INCLUSIÓN SOCIAL Y FOMENTO DEL DEPORTE Y LA SALUD EN LAGUNILLAS

El Ayuntamiento de Málaga, a través del área de Deporte, es el gran dinamizador de la práctica de Actividad Física en la ciudad gracias a la *amplia oferta de instalaciones deportivas convencionales y no convencionales, programas y un gran abanico de Eventos Deportivos*. Nuestro clima, además, invita a la actividad física al aire libre y al aprovechamiento de la ciudad como zona deportiva. Por todo ello, Málaga es una de las ciudades españolas más activas.

No obstante, siempre hay personas a las que les cuesta acceder a los beneficios del deporte por motivos socio-económicos. **La oferta deportiva debe atender a todos**, incluyéndolos así en la sociedad y mejorando su salud y su futuro.

Por ello, utilizando un **módulo deportivo portátil** (contenedor marítimo anti vandálico y polivalente), queremos conseguir acercar el deporte y todos sus beneficios a la población que más lo necesita.

# DEPORTE AL CUBO EN LAGUNILLAS

PROYECTO DE INCLUSIÓN SOCIAL Y FOMENTO DEL DEPORTE Y LA SALUD EN LAGUNILLAS

- UN EQUIPAMIENTO MODERNO, QUE NO NECESITA OBRA DE INSTALACIÓN Y PORTÁTIL
- DE ITINERANCIA QUE VISITARÁ UNA DE LAS ZONAS MÁS DESFAVORECIDAS DE MÁLAGA
- INSTALANDO UN CUBO DURANTE TRECE MESES
- EN UNA PLAZA DEL BARRIO DE LAGUNILLAS, DISTRITO CENTRO
- PLANTEANDO UNA OFERTA DE ACTIVIDADES VARIADA, PARA TODA LA POBLACIÓN, SIN DISTINCIÓN DE EDAD, RAZA, SEXO O CONDICIÓN.

## OBJETIVOS:

- **FACILITAR EL ACCESO AL DEPORTE** A AQUELLAS PERSONAS CON MÁS DIFICULTADES SOCIOECONÓMICAS.
- FAVORECER LA INCLUSIÓN SOCIAL Y LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DEL BARRIO DE LAGUNILLAS
- EVITAR **EL SEDENTARISMO** OFRECIENDO ALTERNATIVAS SALUDABLES Y DIVERTIDAS.
- MEJORAR LA SALUD Y ESTABILIDAD PSICO-FÍSICA DE LOS PARTICIPANTES.
- PONER EN VALOR ESPACIOS PÚBLICOS INFRAUTILIZADOS PARA EL DEPORTE

# DEPORTE AL CUBO EN LAGUNILLAS

PROYECTO DE INCLUSIÓN SOCIAL Y FOMENTO DEL DEPORTE Y LA SALUD EN LAGUNILLAS

LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS DENTRO DEL PROGRAMA SEMANAL SON:

## SALUD +65

- Actividad Física orientada a la salud, enfocada fundamentalmente a personas mayores. Actividades de bajo impacto enfocadas a mejorar la funcionalidad del ciudadano.

## SALUD -65

- Actividad Física para adultos, con un grado de intensidad más alto, pero siempre con una clara orientación a la salud y a la práctica de actividad física con intensidad progresiva.

## HIIT

- El programa más intenso. Trabajo de la fuerza en particular y de la condición física en general a través de entrenamiento funcional de alto impacto y HIIT. Para jóvenes y adultos que quieran llevar su condición física a un nuevo nivel.

## NIÑOS

- Programas para niños, a partir de 5 años... de 5 a 8 años y de 9 a 12 años. Programas lúdico deportivos, perfectos para la iniciación a la actividad física de una forma divertida y saludable.

## FAMILIA

- Programa para toda la familia, a partir de 5 años, padres + hijos; abuelos + nietos; todas las combinaciones que imagines podrán jugar y entrenar juntos con todo tipo de juegos y ejercicios.

## LIBRE

- Entrena a tu ritmo, con el consejo y la supervisión de un profesional que te propondrá las rutinas de entrenamiento que necesites según valoración funcional previa y según los objetivos que quieras conseguir

# DEPORTE AL CUBO EN LAGUNILLAS

PROYECTO DE INCLUSIÓN SOCIAL Y FOMENTO DEL DEPORTE Y LA SALUD EN LAGUNILLAS

## ALTERNATIVAS / ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Cubo es una instalación polivalente, que puede ofrecer un servicio variado. Al margen de las actividades expuestas como programa fijo, en los huecos, así como en otros que se generen como consecuencia de modificar la oferta fija, se puede organizar un amplio programa de ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS como:

- **COMPETICIÓN FITNESS POR EQUIPOS PARA GRUPOS, HIIT**
- **EXHIBICIÓN** de los grupos NIÑOS, FAMILIA, MAYORES Y ADULTOS
- **FIESTA DEL DEPORTE DEL DISTRITO** alrededor del módulo, con otros elementos y materiales
- **VISITAS DE CENTROS ESCOLARES EN HORARIO LECTIVO**
- **VISITAS DE GRUPOS DEL PROGRAMA DE AF MAYORES**
- **PUESTO DE VALORACIÓN FUNCIONAL**
- **CHARLAS DIVULGATIVAS SOBRE BENEFICIOS DE LA AF CON RESPECTO A LA SALUD EN ASOCIACIONES VECINALES**
- **TALLERES DE RELAJACIÓN, ETC**

# DEPORTE AL CUBO EN LAGUNILLAS

PROYECTO DE INCLUSIÓN SOCIAL Y FOMENTO DEL DEPORTE Y LA SALUD EN LAGUNILLAS

## INFORME RESPUESTA A LAS CUESTIONES PLANTEADAS POR LOS VECINOS:

- Cubo **no necesita obra** de instalación. Es un contenedor **portátil** que, una vez terminado el proyecto, no se quedará en la plaza en la que se haya instalado. El proyecto tiene una duración de 3 meses en 2021 y 10 meses en 2022.
- Está prevista una **reunión participativa** previa del Área de Deporte con la Junta Municipal de Distrito, Servicios Sociales y Asociaciones Vecinales para determinar cuál es la mejor ubicación para el cubo y qué actividades deportivas son las más adecuadas para los vecinos.
- En cuanto a su ubicación, Cubo tiene **tres posibles plazas** previstas para su instalación, que previa valoración de pros y contras de cada una de ellas, será consensuada con los colectivos antes mencionados.
- Por otro lado, el cubo cerrado sólo ocupa un espacio de 7.27m<sup>2</sup> y abierto 15.54m<sup>2</sup>. Este se rodeará de un suelo deportivo absorbe impactos con montaje en puzzle (100m<sup>2</sup>) para la realización de los entrenamientos que luego se quitará también, por lo que, en el caso de que fuera la plaza de la Esperanza la elegida para su colocación, aún quedaría espacio suficiente para otras muchas actividades y proyectos.

# DEPORTE AL CUBO EN LAGUNILLAS

PROYECTO DE INCLUSIÓN SOCIAL Y FOMENTO DEL DEPORTE Y LA SALUD EN LAGUNILLAS

## INFORME RESPUESTA A LAS CUESTIONES PLANTEADAS POR LOS VECINOS:

- Cubo está pensado para realizar **deporte al aire libre**. Cerrado protege dentro el equipamiento deportivo y es antivandálico. Abierto, se convierte en un gimnasio para entrenamiento al aire libre.
- Además, el proyecto contará con un **plan promocional** que informará a los vecinos de todo lo que se va a desarrollar y que dará a conocer el proyecto en la ciudad y pondrá el foco en el barrio, dándole visibilidad.
- No se va a quitar ninguna zona de árboles. Al contrario, intentaremos ubicarlo cerca de la sombra de alguno de ellos.
- Es autosuficiente energéticamente y dispone de luz, música y pantalla para poder realizar otras actividades complementarias
- El cubo se puede personalizar en uno de sus laterales con graffitis realizados por los vecinos.

# ENTRENA EN TU PLAZA

PROYECTO DE INCLUSIÓN SOCIAL Y FOMENTO DEL DEPORTE Y LA SALUD EN LAGUNILLAS

## POSIBLES UBICACIONES

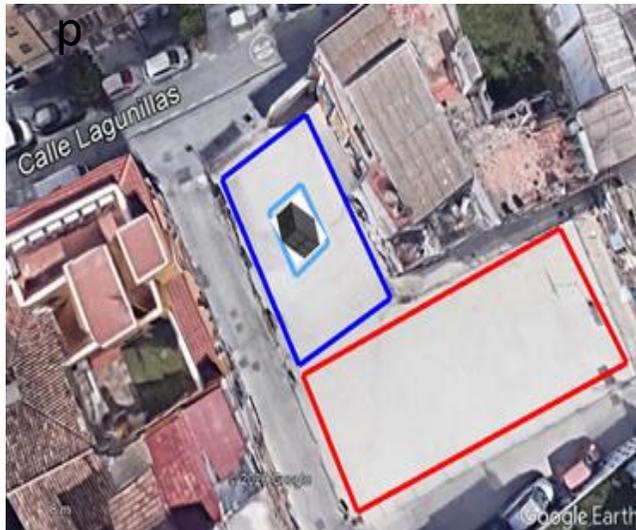


# DEPORTE AL CUBO EN MÁLAGA

PROYECTO DE INCLUSIÓN SOCIAL Y FOMENTO DEL DEPORTE Y LA SALUD EN LAGUNILLAS

2021-2022

Plaza de la Esperanza



Plaza de Miguel de los Reyes



Plaza de la Paula



POSIBLES DE UBICACIONES

PLAZAS DEL BARRIO DE LAGUNILLAS

