

**“La bici responsable”**

**CERCEDILLA**

6.948 habs

Programa de intervención de ejercicio físico para la salud que pretende promocionar la práctica deportiva ciclista como vía de prevención y tratamiento de sedentarismo, favoreciendo una vida sana y saludable de una manera segura y responsable. Dirigido a la población escolar, alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria del municipio como preceptores y difusores de las buenas prácticas a la hora del manejo de este vehículo en la localidad.

El proyecto constará de un total de 12 sesiones de 3h de duración, divididas en los tres centros educativos de la localidad, dos de ellos de educación primaria, además del instituto, donde se imparte el Módulo de Actividades Deportivas en el Medio Natural.

Las actividades irán encaminadas a promocionar la práctica regular de la actividad física saludable teniendo en cuenta, tal y como propone la OMS, las variables fisiológicas, psicológicas y sociales. El programa se presentará al municipio en el Museo del Esquí, también se desarrollarán 2 “sesiones demostrativas” en los centros escolares del municipio, se complementará una jornada de “Recomendaciones médicas sobre higiene deportiva y alimenticia” impartidas por un médico del centro de salud del municipio y otra jornada de “Recomendaciones técnicas de seguridad vial” impartida por la policía municipal.

**Fechas:** Octubre de 2020 a junio de 2021.

**Contacto:** [desarrollolocal@cercedilla.es](mailto:desarrollolocal@cercedilla.es)

**Más información:** <http://www.cercedilla.es>

