

Projecte Condicionament d' espais esportius a l'aire lliure a Can Pere de la Plana

JUSTIFICACIÓ

La pràctica esportiva és una manera que els nens es mantinguin saludables, redueix el risc que en un futur siguin adults sedentaris, afavorint-ne el creixement i la salut mental.

Els esports també contribueixen a fer que els nens i nenes desenvolupin habilitats socials i aprenguin a treballar en equip.

Els esports en equip en general els ajuden a desestimar qualsevol mena d'actituds egoistes que puguin tenir. Si un nen/a fa un esport en equip, aviat aprendrà l'art de l'esperit esportiu. Quan en formen part d'un equip, aprenen a pensar fer el que és millor per al grup. A més, als equips descobreixen els sentiments positius associats amb encoratjar els altres i sentir-se orgullosos dels èxits dels seus companys d'equip, així com també dels propis.

Són molts els metges que sostenen que quan les persones practiquen esports el cervell genera químics que milloren el seu estat d'ànim, fent-nos sentir millor i més relaxats.

Si un nen/a se sent pressionat a l'aula, els esports en poden constituir la solució. A més, els esports són divertits. Jugar en equip amb els amics/gues és una manera entretinguda de fer un descans de les pressions escolars.

Però l'esport no només és una pràctica necessària per als més menuts, des de l'AVV Can Pere de la Plana volem que els espais de la urbanització incloguin i donin cabuda a tots els seus veïns i veïnes, de qualsevol franja d'edat.

És per aquest motiu que presentem el projecte **"Condicionament d'espais esportius a l'aire lliure a Can Pere de la Plana"**.

Tenir diferents espais i zones delimitades per a la pràctica d'esport, com ara, un camp de futbol i un parc infantil amb equips de calistènia i equips per a exercicis biosaludables per a la gent gran permetrà que els nens i nenes, adolescents i gent gran puguin gaudir de l'esport a l'aire lliure de forma gratuïta i alhora poder socialitzar i crear comunitat mentre practiquen esport.

Les Administracions Públiques amb el recolzament de les entitats i de la societat en general han de donar compliment als Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) establerts a l'Agenda 2030.

La pràctica de l'esport ajuda als ODS, entre altres, a:

- Garantir una educació inclusiva i equitativa de qualitat i promoure oportunitats d'aprenentatge permanent per a tots i totes
- Garantir una vida sana i promoure el benestar dels nostres veïns i veïnes de totes les edats
- Promoure la igualtat de gènere

OBJECTIUS

Crear una societat més activa, potenciant l'entorn i fomentar entre el veïnat un esperit esportiu, millorant el benestar de la comunitat i la qualitat de vida dels veïns i veïnes de Can Pere de la Plana.

Per aconseguir aquests objectius proposem:

1.- Condicionament de l'antic camp de futbol

Ús del camp de futbol com a creació cultural, com a forma d'adquirir hàbits, emocions i conductes i com a estímul a través de la convivència democràtica.

L'esport, en aquest cas, el futbol com a fi recreatiu, social i educatiu.

Rehabilitació del propi espai i la seva habilitació com a zona comunitària oberta a totes les persones.

L'AVV Can Pere de la Plana va comprar unes porteries i les va instal·lar amb la col·laboració d'una vintena de veïns i veïnes de la urbanització.

Per poder continuar amb les tasques de condicionament del camp es necessita poder fer una neteja exhaustiva de la superfície amb una màquina excavadora, per treure les arrels i les pedres que hi puguin quedar, així com una compactació i anivellació del terreny.

Posteriorment, caldrà col·locar una coberta de sauló a la superfície del camp de futbol.

2.- Condicionament del Parc Infantil de Can Pere de la Plana

L'espai ha de tenir la capacitat de poder realitzar activitat física amb diferents graus de dificultat. Així mateix, la instal·lació serà accessible per a tota la ciutadania, sense existir barreres que limitin la seva accessibilitat.

L'espai de l'activitat, on se situen els equips dels projectats, són formats per dues classes d'instal·lacions: Espai Calistènia i Espai Biosaludable.

2.1. Espai Calistènia.

La instal·lació de calistènia ha de contenir:

- Monkey bar tres nivells
- Barres dominades a diferents nivells
- Barres flexions triple francesa
- Barres paral·leles altes
- Barres paral·leles baixes
- Barres paral·leles baixes
- Passamans verticals
- Mòdul petit

Per al correcte ús de les instal·lacions, a les dues zones d'activitats es col·locaran dos plafons informatius de com utilitzar els equips.

- Panell Informatiu explicació exercicis
- Panell normatiu d'ús.

Per afavorir la inclusió de tots els usuaris, la proposta inclou equips per persones amb mobilitat reduïda.

2.2. Espai biosaludable per a la gent gran

La creació d'un espai saludable d'exercicis físics i rehabilitació per a Gent Gran és necessària per millorar la qualitat de vida física i psíquica dels nostres veïns i veïnes.

L'espai biosaludable estarà dissenyat per treballar certes zones del cos, ajudant a que la musculatura i les articulacions no perdin flexibilitat.

Es proposa instal·lar elements biosaludables al voltant del Parc de la urbanització, aprofitant els bancs que ja hi existeixen.

La instal·lació d'elements com volant, bicicleta, surf, el·líptica,... permetran que la gent gran porti una vida més saludable, allargant l'esperança de vida dels seus usuaris, i satisfarà la necessitat de les persones grans de moure's i cuidar-se.

2.3 Font aigua, Tendam, Taules de pícnic i Taula d'escacs.

Per fomentar l'ús d'aquests espais, més concretament, el Parc infantil de Can Pere de la Plana, aprofitant l'arbrat i la vegetació que l'envolta s'instal·larà una font d'aigua i un tendal de 5 metres per 5 metres amb fixacions de fusta, creant així un refugi climàtic al Parc Infantil. Proposem recuperar també la taula d'escacs i instal·lar taules de pícnic per a les famílies.

PRESSUPOST

Condicionament Camp Futbol	Neteja exhaustiva amb màquina excavadora i compactació del terreny	20.000 €
	Coberta de sauló (2 banyeres)	2.000 €
	Bancs pels jugadors (2 unitats) ¹	1.657€
	Taules de pícnic pel públic (4 unitats)	1.900 €
	Tendal (dos unitats 5x5)	600€
	Font d'aigua	764 €
	Total	26.921,-
Condicionament Parc Infantil	Conjunto Parc de Calistenia ²	7.067 €
	Conjunt Parc Biosaludable (Volant, Bicicleta, Surf, Elíptica) ³	5.058€
	Taules de pícnic (4 unitats) ⁴	1.900€
	Font d'aigua ⁵	764€
	Tendal (5x5mts) ⁶	300€
	Taula d'escacs	1.193 €
		Total

TOTAL PROJECTE 43.203 euros.

¹ Banc pels equips de futbol: <https://www ranking.es/futbol/instalaciones-de-campo-banquillos-fm03-banquillo-aluminio-color-asiento-corrido.aspx>

² Conjunt Calistenia, <https://juegoyjardin.com/products/conjunto-calistenia-26>

³ Conjunt d'Equip Biosaludable: <https://juegoyjardin.com/products/biosaludable-volantes>

⁴ Mesa pícnic: <https://juegoyjardin.com/products/mesa-picnic-para-externo-uso-publico>

⁵ Font d'aigua: <https://www.racnet.es/fuente-de-agua-1-grifo-modromantica-c-10-b304>

⁶ Tendall, <https://zaglesloneczne.eu/es ES/p/Toldos-para-guion-parques-infantiles-A-MEDIDA-/738>