

## ACTIVIDADES CARPA “ACTIVIDAD FÍSICA”

### Actividad 1: Pirámide de actividad física

**Horario: 11-17 horas**

**Objetivo:** La realización de actividad física regular es uno de los pilares fundamentales para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas. El objetivo de esta actividad es trabajar sobre las acciones relacionadas con la actividad física que se deben hacer todos los días, las que se deberían hacer varias veces por semana y las que deberían ser de forma ocasional.

**Descripción:** La actividad consiste en pegar pegatinas de actividades diarias, semanales y ocasionales en una pirámide de actividad física vacía. Se dispone de un cartel con la pirámide de actividad física y las actividades recomendadas y a través de él se hablará sobre este tema. Se les dará una pirámide de actividad física en forma de imán.

### Actividad 2: El árbol de la actividad física

**Horario: 11-17 horas**

**Objetivo:** El objetivo es trabajar sobre las formas de aumentar la actividad física en las acciones cotidianas que repetimos cada día y que pueden aportar un pequeño aumento de movimiento que realizado de forma repetida puede tener repercusiones beneficiosas para la salud. La idea es que los participantes anoten en un pos it una idea para aumentar la actividad física en las actividades de la vida diaria. Estas ideas se irán pegando en el árbol que estará expuesto para que lo puedan leer las personas que paren en la carpa.

**Descripción:** Se dispone de un árbol vacío en el que se colgarán los pos it que escriban los participantes sobre como aumentar la actividad física en nuestras acciones cotidianas. Se informará sobre el tema.

### Actividad 3: Paseo saludable en una ruta urbana diseñada. Ruta WAP

**Horario: 11,30 h a 12,30 horas**

**Objetivo:** Fomentar los desplazamientos a pie por la ciudad, y fomentar la realización de actividad física. También se pretende difundir el proyecto WAP ( walking people o gente que camina) por el que se han señalado 21 rutas saludables en la ciudad que suponen 105 km de recorrido.

**Descripción:** Se ha diseñado una ruta de aproximadamente 3 Km para realizar este día que será dinamizada por profesionales de la actividad física y profesionales sanitarios.

**Actividad 4: Caminata por el Paseo del Prado con la cartilla de la SEM- Madrid Salud para sellar en las carpas**

**Horario: 11-17 horas**

**Objetivo:** Realizar una caminata por el Paseo del Prado y fomentar tanto la actividad física como la participación en las carpas de Madrid Salud

**Descripción:** Se realizará una caminata por el Paseo del Prado pasando por las 3 carpas de Madrid Salud en las que se sellará la “**CARTILLA SALUDABLE**”. Las personas que completen el recorrido recibirán un obsequio (merchandising de Madrid Salud: gorra, mochila con cuerdas, botella de agua, etc) en las carpas de Alimentación y de Bienestar Emocional.

**Actividad 5: Actividad física con música**

**Horario: A partir de las 11 horas, se realizará la actividad cada 30 minutos, alternando con la actividad 6**

**Objetivo:** Fomentar la actividad física a través del baile, realizando una coreografía con música señalando que este tipo de actividad puede formar parte de un de ocio más activo.

**Descripción:** Se realizará una coreografía de actividad física con música, de 10 minutos de duración, dinamizada por una profesora de música en los horarios reseñados.

**Actividad 6: Actividad física con cintas**

**Horario: A partir de las 11 horas, se realizará la actividad cada 30 minutos, alternando con la actividad 5**

**Objetivos:** Fomentar la actividad física realizando una pequeña tabla de ejercicios con cintas elásticas aportando la posibilidad de que este tipo de actividad se pueda realizar diariamente y que pueda formar parte de un de ocio más activo.

**Descripción:** Se realizarán ejercicios con cintas elásticas dirigidos por profesionales del deporte, con música con una duración de 10 min y se repetirá en los horarios reseñados.