

DÍA DEL DEPORTE

25/9

PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL



LUGAR: PARQUE JUAN CARLOS I, Plaza del Recibimiento.
JORNADA DE MAÑANA de 10 a 15 h.

1. ACTIVIDADES CON MÚSICA

(Zona escenario)

Para todos los grupos de edad
Programa de sesiones de ejercicio físico y baile de carácter intergeneracional.

2. BALONCESTO INCLUSIVO EN SILLA DE RUEDAS

Con la colaboración de la Fundación También.

3. ACTIVIDAD PSICOMOTRICIDAD

Para niños y niñas de 4 a 7 años.

Actividad 4 a 5 años:

- Carrera de coches: juego de conducción de balón sobre bancos.
- Juegos con paracaídas: propuestas variadas de actividad de movimiento con paracaídas.

Actividad 6 a 7 años:

- Maremoto: juego de desplazamientos y percepción espacial.
- Carrera p.p.t.: juego de habilidades motrices y desplazamientos.

4. CUBO GYM

A partir de 15 años.
Circuito de ejercicios funcionales.

5. TENIS INCLUSIVO EN SILLA DE RUEDAS

Con la colaboración de la Fundación Sánchez Vicario.

6. ACTIVIDADES ALTERNATIVAS

Se realizarán actividades de deportes alternativos para todas las edades de raqueta, indiakas, frisbee...

7. ACTIVIDAD DE BMX FREE STYLE FLAT

En colaboración con la Federación Madrileña de Ciclismo.
Exhibición y sesiones de aprendizaje de trucos.

8. VALORACIONES CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

1.1. Actividad en colaboración con la Fundación Española Deporte Seguro, a partir de 7 años.
Se realizarán: **electrocardiogramas, análisis de la pisada, estudios de la piel.**

1.2. Valoración condición física, con la colaboración del personal técnico de los CDM, para todos los grupos de edad.
Se realizarán valoraciones de: **fuerza tren inferior, dinamometría, flexibilidad, equilibrio y agilidad**

1.3. Colaboración de Madrid Salud, para todos los grupos de edad.
Realizarán medición de diferentes parámetros: **peso, composición corporal, porcentaje de grasa, etc**
Información y recomendaciones para comer saludable
Test de FINDRISC, Formulario para la evaluación del riesgo de diabetes tipo 2.

