



1ª JORNADA LÚDICO-DEPORTIVA MUNICIPAL INTERGENERACIONAL POR LA SALUD  
**¿JUGAMOS?**



**Fecha:** 1 DE DICIEMBRE DE 2019.

**Programa:** De 10.00 a 14:00 horas.

**Lugar:** Pista Cubierta de Atletismo del Centro Deportivo Municipal GALLUR. Calle Angel Sanz Briz, s/n del distrito de Latina.

**Organiza:** Área Delegada de Deporte a través de la Dirección General de Deporte.

**Dirigida a:** Familias, con foco educativo en el público infantil desde los 6-8 años hasta los 12-13 años, esas edades en las que todavía los niños y niñas quieren jugar **con sus padres y/o con sus abuelos** y en las que se consolidan con mayor fidelidad y menor esfuerzo las conductas y hábitos imprescindibles para la construcción de personas adultas sanas; entendiendo la familia como el mayor y más efectivo entorno de aprendizaje para los/as menores y la transmisión de valores.

**PROGRAMA:**

HORARIO INICIO	ANILLO PLANTA SUPERIOR	PISTA DE ATLETISMO
09:30 h	RECEPCIÓN DE PARTICIPANTES	<b>Jornada de Atletismo para Menores</b> clasificatoria para los campeonatos de Madrid y de España organizada por la Federación de Atletismo de Madrid
10:00 h	TARIMA: INAUGURACIÓN INSTITUCIONAL de la Jornada Lúdico-deportiva	
10:15 h	TODOS JUNTOS – Presentación de las actividades y calentamiento	
10:30 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FERIA DE JUEGOS INTERGENERACIONALES</li> <li>• VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD</li> <li>• ACTIVIDADES MADRID SALUD</li> </ul>	
12:00 h	SE INICIAN LAS COREOGRAFÍAS	Torneo Familiar de KUBB (Ajedrez Vikingo)
12:30 h		Caminando hacia la Salud
14:00 h		CLAUSURA DE LA JORNADA





### PROYECTO:

Con el fin de contribuir en la promoción de hábitos saludables en un contexto de prevención de la obesidad entre la población infantil y adolescente, se propone la realización de una actividad en familia, de carácter intergeneracional, donde se disfrutará de actividades lúdico-deportivas que puedan ser jugadas de manera compartida por todas las edades, rescatando el concepto de “juego de siempre” en un contexto inclusivo, saludable y pedagógico, pero sobre todo muy divertido.

Además, como estrategia para la extensión y promoción de la práctica de actividad física en familia y para aprovechar los contextos deportivos de base que se desarrollan en la ciudad de Madrid como escenarios para captar personas y plantear nuevas alternativas de ocio y de actividad, de aprendizaje y de adquisición de hábitos saludables; la celebración de la Jornada **compartirá escenario con la Jornada de Atletismo para Menores** clasificatoria para los campeonatos de Madrid y de España organizada por la Federación de Atletismo de Madrid.

### ACTIVIDADES:

#### • ANILLO PLANTA SUPERIOR:

- **Zona de coreografía**, para la apertura, animación y acto de clausura de la jornada. Se desarrollarán pequeñas coreografías, sencillas de aprender para todas las edades y en familia.
- **Zona “Feria del Juego”**, formada por 10 estaciones para participar intergeneracionalmente, (mínimo 2 generaciones). La Feria incorporará un sistema de fichas para que las parejas registren su participación.
- **Zona de Valoración de la Condición Física y la Salud**, donde se planteen 4 pruebas relacionadas con la fuerza del tren superior, la fuerza del tren inferior, el equilibrio y la agilidad. Cada una de las 4 pruebas incorporarán las adaptaciones y tablas de medidas necesarias y correspondientes para los grupos de población de personas menores, personas adultas y personas mayores.

#### • PISTA DE ATLETISMO:

- **Jornada de Atletismo para Menores** clasificatoria para los campeonatos de Madrid y de España organizada por la Federación de Atletismo de Madrid. Durante y después de su desarrollo los menores y sus familias podrán disfrutar del resto de las actividades propuestas.
- **Zona de competición en familia** que incluye un torneo de kubb, el primer torneo Indoor que se va a realizar. Conocido como el ajedrez vikingo, un juego con un gran contenido en estrategia en el que todos y todas, mayores y pequeños pueden decidir la jugada y participar de la misma. Todos juegan con todas, todos puntúan, ¿quiénes obtendrán al final más puntos?
- **Zona de Marcha Saludable: Actividad “Caminando por la salud”** para que todas las personas que lo deseen puedan tener la experiencia de caminar alrededor de un estadio de atletismo como éste. La actividad se planteará a modo de reto colectivo que invite a sumar entre todas las personas que participen, con el fin de completar un panel que simbolizará un Camino hacia la Salud y la importancia que caminar puede tener para nuestra salud y nuestro planeta.





Pista de Atletismo





### Zona de Feria de Juegos en Familia

ESTACIÓN		DESCRIPCIÓN DE LA ESTACIÓN
1	Roundnet	En esta modalidad deportiva emergente juegan cuatro personas y resulta un espectacular vóley-playa de cancha compartida de interacción 360º
2	Desequilibrantes	Un slackline entre las columnas a baja altura, 30cm, pedálos, plataformas de rotación e indoboards
3	Molkout	Un espacio para la práctica del Mólky donde se realizará esta modalidad creada por la Asociación Española de Mólky
4	Penaltis Lacrosse	Una portería grande (tipo balonmano pero de aluminio) con distintas zonas de puntuación supondrá un reto de precisión con un implemento novedoso como es el stick de Lacrosse.
5	Rana y el Ringo/Suffleboard	Un espacio para los juegos tradicionales.
6	Freisbee Precisión	Con una diana oficial de Disc-Golf y frisbees de Espuma
7	Circuito de Equilibrio para peques	Piedras del Río, Pasillos Altos y Pasillos redondos. Trazarán un colorido recorrido por la estación para el disfrute de los más pequeños.
8	Lanzamientos-Recepciones	Con una serie de materiales alternativo como el Kaito, dispondremos de una estación cooperativa donde los participantes intentarán realizar la mayor cantidad de pases sin que el móvil caiga al suelo.
9	Estación de modalidades de FAEDA	Estas modalidades cambiarán cada hora o cada dos horas dependiendo de la cantidad de asociaciones que puedan ofrecer una estación.
10	Coreografías sencillas	Sesión de coreografía sencilla de 20 minutos de duración al final de cada hora. En la zona del escenario.

### Zona de Competición Familiar – Torneo de KUBB INDOOR

KUBB INDOOR	CARACTERÍSTICAS
<b>ESPACIALES</b>	Dividiremos las calles de velocidad en rectángulos de 6x4 metros (de 12 a 15 campos). Los campos irán consecutivos en la zona de 60m separados por conos.
<b>PARTICIPANTES</b>	Los participantes irán organizados en equipos intergeneracionales de 2 o 6 componentes.
<b>COMPETICIÓN</b>	La competición se realizará por el formato de liga de libre organización.
<b>DURACIÓN</b>	El torneo se realizará de 12 a 14h. Cada partido durará 12 minutos. La duración de los partidos está controlada con música que llevaremos.
<b>PUNTUACIÓN</b>	Se puntuará: 0 puntos por perder una partida que no acaba, 1 punto por perder una partida por rey derribado, 2 por empatar y 3 por ganar una partida que no acaba y 4 puntos por ganar una partida por rey derribado.

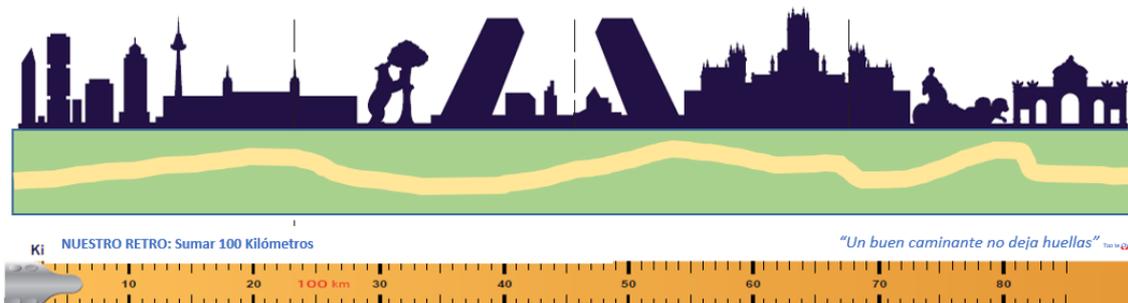




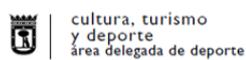
Zona de Marcha Saludable Actividad “Caminando por la salud”

## Caminando por la Salud

“Todo lo que caminas SUMA, mide tu esfuerzo por totales”



[madrid.es/deportes](http://madrid.es/deportes)



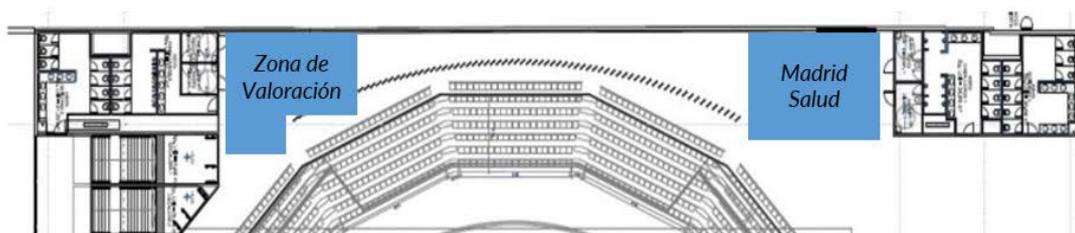
MADRID

ACTIVIDAD	CARACTERÍSTICAS
<p><b>“Caminando por la Salud”</b></p>	<p>Actividad espontánea de caminar en la pista de atletismo. Para que todas las personas que lo deseen puedan tener la experiencia de caminar alrededor de un estadio de atletismo como éste. La actividad se planteará a modo de reto individual en tanto que cuantas más vueltas doy más participo en un panel que incidirá sobre la importancia que caminar puede tener para nuestra salud y nuestro planeta (con pegatinas de diferentes formas y colores); y como reto colectivo que invite a sumar entre todas las personas cuántos kilómetros hemos recorrido, ¿Seremos capaces de hacer los <u>100 km marcha</u>?:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La prueba quedará abierta desde el principio de la competición de KUBB.</li> <li>• Tiene carácter espontáneo lo que quiere decir que cada persona se incorpora a caminar cuando quiere.</li> <li>• Se puede caminar todo lo que se quiera, haciéndose el conteo por vueltas finalizadas.</li> <li>• Cada vez que se pasa por la línea de meta se colocará una pegatina en la camiseta de la persona, con un color y forma aleatorios.</li> <li>• Cuando la persona decide que ya no camina más (vuelta completada), la/s pegatina/s que haya conseguido, las colocará como desee en el panel diseñado para la prueba.</li> <li>• Al final tendremos un Fotocol llenos de colores. Haz tus fotos!</li> </ul>





Zona de valoración de la condición física y MADRID SALUD



Valoración de la condición física

ACTIVIDAD	CARACTERÍSTICAS
<b>Tanita</b>	Medición de diferentes parámetros: peso, composición corporal, porcentaje de grasa, etc.
<b>Fuerza tren inferior</b>	Se dispondrá de diferentes tipos de test según la edad de los participantes: "Sentadillas en 30" o "levantarse 5 veces" o "Salto vertical".
<b>Dinamometría</b>	Valoración de la fuerza prensil a una mano.
<b>Equilibrio</b>	Valoración del equilibrio estático sobre un solo pie y sus adaptaciones.
<b>Agilidad</b>	Se dispondrá de diferentes tipos de test según la edad de los participantes: test de slalom, test de Illinois y test "levántate y anda". Valora la agilidad y el equilibrio dinámico.
<b>Test de Wells y Dillon o Seat and Reach</b>	Valoración de la flexibilidad del tren inferior desde sentado con piernas juntas y extendidas.





MADRID SALUD

ACTIVIDAD	CARACTERÍSTICAS
<b>Test de FINDRISC</b>	Formulario para la evaluación del riesgo de diabetes tipo 2
<b>Plato Saludable</b>	Trabajar recomendaciones para comer saludable teniendo como soporte el plato de Harvard.
<b>“Juego de la Oca de la Alimentación Saludable”</b>	Actividad lúdica dirigida a familias para fomentar la alimentación saludable a través del juego
<b>Carretera de la Actividad Física</b>	Dinámica participativa con preguntas para reflexionar y promover la actividad física en familia.
<b>Proyecto WALKING PEOPLE o GENTE QUE CAMINA</b>	Difusión del proyecto con material de divulgación y tótem de inicio de las rutas.
<b>Mapa de las calles de Mujeres</b>	Sugerencia de diferentes rutas para caminar por el distrito
<b>Difusión de los Programas de Promoción de la Salud de Madrid Salud</b>	Aportación de folletos de las diferentes actividades de los programas de prevención y promoción de la salud de Madrid Salud.

UFEDEMA, realizará un vídeo-reportaje de la Jornada con una duración de varios minutos, para su posterior difusión.

