



El jueves 31 de mayo el Área de Deporte, sección Medicina Deportiva ha organizado una Gimkhana saludable, en el colegio CEIP Julio Caro Baroja .La actividad se enmarca dentro del programa de “Prevención de la Obesidad Infantil”

Se realizaron dos actividades durante la misma sesión, la primera de ella consistió en una charla sobre nutrición y alimentación; en la segunda actividad se desarrolló una Gimkhana saludable, impartida por 4 técnicos y una nutricionista del Área de Deporte

### **Actividad**

El objetivo de la Gimkhana es concienciar al alumnado de una forma amena y divertida de la importancia de la alimentación y el ejercicio físico para mejorar la calidad de vida.

Desarrollo de la Gimkhana:

1. División de los alumnos en 4 grupos de igual número de participantes.
2. Explicación del juego y diseño de pirámide nutricional.
3. El juego consiste en conseguir realizar la pirámide a través de la consecución de puntos conseguidos en las postas.

Posta 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

Posta 2: NUTRICIÓN.

Posta 3: ALIMENTACIÓN.

Posta 4: RETOS COOPERATIVOS.

En cada posta el alumnado deberá superar una prueba, hasta conseguir los elementos necesarios para la elaboración de la pirámide nutricional.

4. Después de cada prueba, el grupo se dirigirá al lugar de control para canjear puntos por comida, ir completando la pirámide y posteriormente enviar el punto de control a otro posta.

5. El juego finalizará cuando consigan completar correctamente la pirámide nutricional.

### **Participación**

75 alumnos pertenecientes a los cursos de 5º y 6º de primaria

### **Duración**

Aproximadamente 2 h cada curso

