



El martes 29 de mayo, la Sección de Medicina Deportiva del Área de Deporte, organizó una Gymkhana saludable, en las Escuelas Ave María. 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 y en la segunda actividad se desarrolló una Gymkhana saludable, impartida por 4 técnicos y una nutricionista del Área de Deporte

Actividad

El objetivo de la Gymkhana fue 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 Gymkhana:

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 consistió 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 tuvo que superar una prueba, hasta conseguir los elementos necesarios para la elaboración de la pirámide nutricional.

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

5. El juego finalizó cuando consiguieron completar correctamente la pirámide nutricional.

Participación

100 niños pertenecientes a 3º y 4º de primaria

Duración

Aproximadamente 2 h cada sesión

