



## 3ª JORNADA LÚDICO-DEPORTIVA MUNICIPAL INTERGENERACIONAL POR LA SALUD ¿JUGAMOS?

### PROGRAMA DE ACTIVIDADES:

#### 1 - PLANTA ALTA DEL ESTADIO

- **ZONA FERIA DE JUEGO:** Prueba diferentes juegos y diviértete con tu familia
  - Tiro con Arco con Ventosa.
  - Lanzamiento Diana Gigante.
  - Circuito de Zancos.
  - Badminton.
  - Fútbol Chapa y Tiro Rana.
  - Bolos de madera.
  - Fútbol-Pala y Lanza el Bote.
  - Mikado y Yengas.
  - Yoyos y Carioca.
  
- **ZONA DE BOCCIA inclusiva:** Prueba esta actividad paralímpica de manos de sus protagonistas
  - Actividad en colaboración con la FUNDACIÓN SEGUNDA PARTE.
  
- **ZONA DE VALORACIÓN FUNCIONAL Y DE SALUD:**
  - Actividad en colaboración con la FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTE SEGURO, a partir de 7 años. Se realizarán:
    - Electrocardiogramas
    - Estudio de la piel
    - Estudio de la pisada
    - Estudio de la vista
  
  - Actividades con la colaboración del personal técnico de los Centros Deportivos Municipales, para todos los grupos de edad. Se realizarán:
    - Batería de test de la condición física para valorar: fuerza del tren inferior, dinamometría, flexibilidad, equilibrio y agilidad.
  
  - Actividades en colaboración con MADRID SALUD y el CENTRO MUNICIPAL DE SALUD comunitaria (CMSc) del distrito de Latina, para todos los grupos de edad. Se realizarán:
    - Medición de diferentes parámetros a través de test de salud.
    - Información, recomendaciones y juegos temáticos sobre alimentación y hábitos saludables.



## 2 – PLANTA BAJA DEL ESTADIO/ Pista de Atletismo

- **ZONA DE BAILE, ¿Bailamos?**

Se podrá disfrutar de toda la mañana de propuestas de baile sencillo y asequible para todos y todas, donde al mismo tiempo que se realice actividad física, se haga un repaso a diferentes estilos de baile que se puedan compartir por todas las generaciones; desde los estilos más apreciados en la época de los/as abuelos/as, pasando por estilos urbanos más dirigidos a la población joven, estilos latinos, pop, danzas populares, etc.

- **ZONA TALLER DE BREAK DANCE**

Aprenderás una serie de pasos de break dance hasta hacer una pequeña coreografía que luego haréis para todos desde el escenario.

- **ZONA DE PICKLEBALL**

Actividad en colaboración con la FUNDACIÓN ALAS MADRID, a partir de 7 años.

- **ZONA DE GIMNASIA/AGILIDADES**

Especialmente dirigido para la población más joven, podrás aprender a hacer volteretas, “el pino” y otras agilidades, de manera facilísima con las directrices de nuestros/as técnicos/as expertos/as del CDM Aluche.

- **Actividad de MARCHA SALUDABLE.**

Probar la experiencia de caminar en una pista oficial de atletismo en un estadio como este, vale la pena ¿Cuántos kilómetros podremos sumar entre todos?