

## ACTIVIDADES PARA LAS FAMILIAS

### JUEVES 5 DE ABRIL

9:00-14:00 Jornada de **DONACIÓN DE SANGRE**.

**DONAR SANGRE ES DONAR VIDA**



### VIERNES 6 DE ABRIL

13:05-14:00 Taller: "Fortalecimiento y corrección de la zona lumbar, dorsal y cervical" impartida por Marcos Navarro, entrenador personal.

### SÁBADO 7 DE ABRIL

El AMPA del colegio ha organizado una excursión en familia a la zona de **TENTEGORRA MIRADOR DEL ROLDÁN**. El punto de encuentro será en la puerta del parque de Tentegorra a las 10:00.

Está previsto comer dentro del parque. Entrada gratuita para SOCIOS. Precio para NO SOCIOS: **4€** adultos y **2€** niños. Imprescindible llevar calzado para andar, comida, agua, gorra y muchas ganas de pasarlo bien.

### MARTES 10 DE ABRIL

13:05-14:00 **MASTERCLASS** de defensa personal, a cargo de José Miguel Fernández, policía nacional y entrenador nacional de deportes de combate.

### MIÉRCOLES 11 DE ABRIL

13:05-14:00 **MASTERCLASS** de zumba a cargo de Ana Albaladejo, monitora titulada de fitness.

### JUEVES 12 DE ABRIL

13:05-14:00 **MASTERCLASS** De pilates a cargo de Pedro Baraza Hernández.

Estas actividades están dirigidas para los padres que quieran participar. Imprescindible traer ropa cómoda y ganas de disfrutar.



## VIERNES 13 DE ABRIL

Carrera solidaria a favor de:

### AFAL Y COLEGIO HISPANIA CARDIOPROTEGIDO



Compra tu dorsal solidario por **2€** y después ...  
Comida de convivencia organizada por el AMPA con:



Paella gigante



Hinchables y colchonetas



Toro mecánico

## VII SEMANA DE LA SALUD Y EL DEPORTE



Del 6 al 13 de Abril de 2018



### COLABORAN

Concejalía de Deportes Excmo. Ayuntamiento de Cartagena, AMPA Colegio Hispania, Serunion, AFAL Cartagena, Centro Regional de Hemodonación.



## COLEGIO HISPANIA

Educando en valores

## ACTIVIDADES PARA PRIMARIA

### MIÉRCOLES 4 DE ABRIL

**9:00-10:00 CHARLA** para los alumnos de 4º DE PRIMARIA a cargo de la pediatra María Dolores Fernández. "Hábitos saludables en la infancia".

**9:00-14:00 JORNADA DEPORTIVA INTERCENTROS.** Desplazamiento a la pista municipal de atletismo de Cartagena para realizar encuentros deportivos con los alumnos de los colegios: CC La Encarnación, CEIP José María de La Puerta, CEIP San Félix y CEIP San Francisco Javier. Para 6º DE PRIMARIA.

### JUEVES 5 DE ABRIL

**9:00-14:00 CIRCUITO DE EXPERIENCIAS** a cargo de AFAL dirigido a los alumnos de 6º DE PRIMARIA.

### VIERNES 6 DE ABRIL

**9:15-10:00** Circuito de psicomotricidad para alumnos del PRIMER CICLO DE E. INFANTIL.

**12:00-14:00 MINIOLIMPIADAS** con nuestros abuelos. Para todos los cursos de INFANTIL. Imprescindible traer chándal.

**12:00--14:00 CHARLA-TALLER** para los alumnos de 3º DE PRIMARIA a cargo de Elisa Gómez Sarrión, profesora del colegio y licenciada en tecnología de los alimentos. "La importancia de la alimentación en la infancia".

### LUNES 9 DE ABRIL

**12:00-14:00 MINIOLIMPIADAS** con nuestros abuelos. Para todos los alumnos de 3º Y 4º DE PRIMARIA. Imprescindible traer chándal.

**12:00-14:00 CHARLA-TALLER** a cargo de la enfermera Mari Luz Otón enfermera servicio digestivo hospital Santa Lucía para los alumnos de 2º DE PRIMARIA. "Hábitos saludables en la infancia"

### MARTES 10 DE ABRIL

**12:00-14:00 MINIOLIMPIADAS** con nuestros abuelos. Para todos los alumnos de 1º Y 2º DE PRIMARIA. Imprescindible traer chándal.

**12:00-14:00 CHARLA-TALLER** a cargo de María Teresa Romero, profesora de actividad física y deportiva saludable de la Universidad de Murcia. "Higiene Postural" para los alumnos de 5º DE PRIMARIA.

### MIÉRCOLES 11 DE ABRIL

**9:00-14:00 TALLER DE DANZAS Y JUEGOS DEL MUNDO** dirigido por alumnos de ERASMUS de la UPCT. Para los alumnos de 3, 4 y 5 años de infantil.

**12:00-14:00 CHARLA-TALLER** a cargo de la enfermera Raquel López para los alumnos de 1º DE PRIMARIA. "Prevención accidentes en el hogar".

### JUEVES 12 DE ABRIL

**9:00-14:00 VISITA al estadio CARTAGONOVA** para visitar las instalaciones del club y asistir a un entrenamiento donde conocerán a los jugadores del FC. CARTAGENA. Para los alumnos de 5º de primaria. Imprescindible traer chándal.

**12:00-13:00 ACTIVIDAD DE BÁDMINTON** a cargo de los monitores del club Bádminton Cartagena, para conocer y practicar este deporte. Para los alumnos de 3º de PRIMARIA. Imprescindible traer chándal.



**13:00-14:00 ACTIVIDAD DE BÁDMINTON** a cargo de los monitores del club Bádminton Cartagena, para conocer y practicar este deporte. Para los alumnos de 5ºA y 6ºB de PRIMARIA. Imprescindible traer chándal.

### VIERNES 13 DE ABRIL

**9:00-14:00 CARRERA SOLIDARIA** a favor de: "COLEGIO HISPANIA ESPACIO CARDIOPROTEGIDO" y AFAL CARTAGENA (asociación de familiares y enfermos de Alzheimer de Cartagena y Comarca).

Desde Infantil hasta bachillerato, padres, madres y amigos que quieran participar. Colabora con nosotros por una buena causa. **DORSAL SOLIDARIO 2 EUROS.**

**14:00 COMIDA DE CONVIVENCIA CON UNA PAELLA GIGANTE.**

Precio por persona: Socios del AMPA: **1€** - No socios: **3,5 €**. Incluye:

Atracciones para los niños: hinchables, colchonetas y toro mecánico. La AMPA venderá los tickets los días 9, 10 y 11 en la entrada del colegio de 9:00 a 10:00 y de 13:00 a 14:00.

## ACTIVIDADES PARA SECUNDARIA

### VIERNES 6 DE ABRIL

**9:50-10:45 CHARLA SOBRE NUTRICIÓN DEPORTIVA** en jóvenes deportistas a cargo de Pedro Pérez, Licenciado en Farmacia. Para los alumnos de 1º Y 2º DE BACHILLERATO.

### LUNES 9 DE ABRIL

**11:15 CHARLA** sobre la enfermedad de la CELIAQUÍA. a cargo de Esther Ibañez. Para alumnos de 2º de ESO.

**13:05-14:00 MASTERCLASS de DEFENSA PERSONAL,** a cargo de José Miguel Fernández, policía nacional y entrenador nacional de deportes de combate. Para los alumnos de 3º de la ESO.

### MARTES 10 DE ABRIL

**8:00-14:00 SENDERISMO** a la batería de Fajardo y Galeras para los alumnos de 1º y 2º de ESO.

**11:15 CHARLA-TALLER** impartida por los profesionales de AFAL Cartagena para los alumnos de 4º de la ESO.

### MIÉRCOLES 11 DE ABRIL

**8:00-10:45 TALLER DE RCP** impartido por técnicos sanitarios de protección civil de Cartagena. Para los alumnos de 4º de ESO.

**9:50-10:45 TALLER** de música para personas con Alzheimer desarrollado por los alumnos de 3º B de la ESO. 11:15 los alumnos de 4º A ESO realizarán un paseo con los abuelos para mostrarles el centro.

**13:05-14:00 MASTERCLASS** de zumba a cargo de Ana Albaladejo, monitora titulada de fitness. Para los alumnos de 2º ESO.

### JUEVES 12 DE ABRIL

**8:00-14:00 SENDERISMO** a la batería de Fajardo y Galeras para los alumnos de 3º, 4º y BACHILLERATO.

**8:00-10:45 TALLER DE RCP** impartido por técnicos sanitarios de protección civil de Cartagena. Para los alumnos de 1º de ESO.

**13:05-14:00 MASTERCLASS** De pilates a cargo de Pedro Baraza Hernández. Para 1º ESO.