

## ACTIVIDADES PARA LAS FAMILIAS

### JUEVES 21 DE MARZO

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

9:00-12:45 **ESTUDIO FUNCIONAL DE LA PISADA** a cargo de **DINAMIC ORTOPEdia**.

Dicho estudio se realiza con el objetivo de detectar posibles anomalías o alteraciones en la morfología del pie o en la mecánica de la pisada. El estudio y el posterior informe que se genere serán gratuitos.



12:45-14:00 **CHARLA PARA LAS FAMILIAS** con título ¿Estará desarrollando mi hij@ una desviación de columna?, a cargo de Joaquín Alcaraz, fisioterapeuta especializado en columna vertebral. El objetivo es dar pautas a los padres para que sepan que tienen que observar para detectar desviaciones en la columna de los niños.

### MIÉRCOLES 27 DE MARZO

13:05-14:00 **MASTERCLASS DE ZUMBA** a cargo de Ana Albaladejo, profesora de fitness y zumba.

### JUEVES 28 DE MARZO

13:05-14:00 **MASTERCLASS DE BAILE MODERNO** A CARGO DE Mónica Pérez y Gloria Meroño, componentes del grupo de danza Salgueiro.

### SÁBADO 23 DE MARZO

El AMPA del colegio ha organizado una excursión en familia a la zona de **PLAYA DE CALBLANQUE**. El punto de quedada será en la gasolinera de CEPSA de Los Belones a las 10:00. Está previsto comer de picnic en la Fuente de Los Belones. Llevad calzado para andar, crema sol, comida, agua, gorra y muchas ganas de pasarlo bien.

## ¡PARTICIPA!

### COLABORAN

Concejalía de Deportes y Concejalía de Juventud del Excmo. Ayuntamiento de Cartagena, AMPA Colegio Hispania, Serunion, AFADECA, Centro Regional de Hemodonación.

## VIERNES 29 DE MARZO

Carrera solidaria a favor de:

**AFADECA**



Durante toda la mañana exhibiciones interactivas con **URBAN CT**: Pakour, Skate, Beatbox, Freestyle y más ....



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



Paella gigante



Hinchables y colchonetas



Toro mecánico

## VIII SEMANA DE LA SALUD Y EL DEPORTE



Del 20 al 29 de Marzo de 2019



serunion  
C4UC3



## COLEGIO HISPANIA

Educando en valores

## ACTIVIDADES PARA PRIMARIA

### MIÉRCOLES 20 DE MARZO

**12:00-14:00 CAMPEONATO DE PACHI** para todos los alumnos de 5º de PRIMARIA.

### JUEVES 21 DE MARZO

**9:00-10:00** Circuito de psicomotricidad para alumnos de la ESCUELA INFANTIL.

**12:00-14.00 MINIOLIMPIADAS** para todos los cursos de INFANTIL.

### VIERNES 22 DE MARZO

**11:00-14:00 CHARLA** a cargo de Nacho Morales voluntario de la asociación AFADECA sobre "Hábitos saludables y prevención de enfermedades en la infancia" para todos los alumnos de INFANTIL.

**12:00-14:00 CHARLA** a cargo de Joaquín Alcaraz sobre Higiene postural con título "Los secretos del esternón y su posición mágica". Para todos los alumnos de 3º de Primaria.

**12:00-14:00 CAMPEONATO DE PACHI** para todos los alumnos de 6º de PRIMARIA.

### LUNES 25 DE MARZO

**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.

**12:00-14:00 CAMPEONATO DE MATE** para todos los alumnos de 3º de PRIMARIA.

### MARTES 26 DE MARZO

**9:15-10:15 CHARLA** a cargo del atleta olímpico Juan Manuel Molina sobre los "Valores del Deporte" para todos los alumnos de 4º de PRIMARIA.

**12:00-14.00 MINIOLIMPIADAS** para todos los alumnos de 1º y 2º DE PRIMARIA.

## MIÉRCOLES 27 DE MARZO

**9:00-11:00 CHARLA** a cargo de Joaquín Alcaraz fisioterapeuta especializado en columna vertebral sobre HIGIENE POSTURAL con título "Los secretos del esternón y su posición mágica". Para todos los alumnos de EDUCACION INFANTIL.

**12:00-14:00 CHARLA** para los alumnos de 6º DE PRIMARIA a cargo de Nacho Morales voluntario de AFADECA sobre "Hábitos saludables en la adolescencia"

**12:00-14:00 CHARLA-TALLER** a cargo de la profesora de la facultad de enfermería de la UCAM Raquel López para los alumnos de 2º DE PRIMARIA. "Hábitos saludables en la infancia".

**12:00-14:00 CAMPEONATO DE MATE** para todos los alumnos de 4º de PRIMARIA.

### JUEVES 28 DE MARZO

**12:00-14:00 CHARLA-TALLER** a cargo de la enfermera Mari Luz Otón enfermera servicio digestivo Hospital Santa Lucia para los alumnos de 1º DE PRIMARIA. "Hábitos alimentación saludable en la infancia"

### VIERNES 29 DE MARZO

**9:00- 14:00 CARRERA SOLIDARIA** a favor de AFADECA (Asociación de famosos y deportistas contra el cáncer). Todo lo recaudado en la carrera se donará para la lucha contra el cáncer. Desde Infantil hasta bachillerato, padres, madres y amigos que quieran participar o colaborar. Participa por una buena causa comprando dorsales.

## DORSAL SOLIDARIO 2 EUROS

*Además este año, gracias al esfuerzo del AMPA y como novedad, tendremos durante toda la mañana en el colegio, exhibiciones interactivas y actividades como: parkour, breaking beatbox, rap, freestyle y Street art en el que participarán todos los alumnos adornando con grafitis el patio de nuestro colegio.*

## ¡PARTICIPA!

**14:00 COMIDA DE CONVIVENCIA CON UNA PAELLA GIGANTE.** Atracciones para los niños: hinchables, colchonetas y toro mecánico. Socios del AMPA 1€ resto 3,5€ Las madres del AMPA venderán los tickets los días 22, 25 y 26 de marzo en la entrada del colegio de 9:00 a 10:00 y de 13:00 a 14:00.

## ACTIVIDADES PARA SECUNDARIA

### VIERNES 22 DE MARZO

**9:50-10:45 CHARLA** a cargo de Nacho Morales, voluntario de AFADECA sobre "hábitos saludables y nocivos en la prevención del cáncer" para los alumnos de 4º de la ESO.

### LUNES 25 DE MARZO

**8:00-13:05 TALLER DE DEFENSA PERSONAL** a cargo de José Miguel Fernández, miembro del cuerpo nacional de policía y entrenador nacional de deportes de combate, el cual dará a los alumnos consejos y orientaciones sobre cómo actuar ante posibles situaciones conflictivas de la vida cotidiana.

**8:55-9:50 TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS Y SOPORTE VITAL BASICO** a cargo de Daniel Nicolás Gutiérrez, enfermero del Hospital del Rosell. Para alumnos de bachillerato.

### MARTES 26 DE MARZO

**8:00-14:00 SENDERISMO A LA BATERIA DE FAJARDO.** Dirigido a alumnos de 1º y 2º de ESO. Llevar chándal del colegio, gorra, agua y almuerzo.

### MIÉRCOLES 27 DE MARZO

**9:50-10:45 CHARLA** a cargo de Nacho Morales, voluntario de AFADECA sobre "hábitos saludables y nocivos en la prevención del cáncer" para los alumnos de 1º de la ESO.

### JUEVES 28 DE MARZO

**8:00-14:00 - SENDERISMO AL MONTE ROLDAN.** Dirigido a alumnos de 3º, 4º ESO Y BACHILLERATO. Llevar chándal del colegio, gorra, agua y almuerzo.

Los días 22, 25, 26, 27 y 28 en horario de 9:00 a 14:00 todos los alumnos de ESO y BACH que lo deseen durante las clases de Educación Física, podrán participar en un ESTUDIO FUNCIONAL DE LA PISADA a cargo de DINAMIC ORTOPEdia. Dicho estudio se realiza con el objetivo de detectar posibles anomalías o alteraciones en la morfología del pie o en la mecánica de la pisada. El estudio y el posterior informe que se genere serán gratuitos.