

5as Jornadas Salud y Deporte: hábitos de vida saludable, deporte y alimentación

[Multimedia](#)

El pasado jueves 9 de noviembre 2023 se celebraron las 5as Jornadas Salud y Deporte - hábitos de vida saludable, deporte y alimentación. Un evento exclusivo, con la participación de alumnos de la escuela ordinaria, Institut Front Marítim y alumnos de las escuelas de educación especial, ACIDH y NEN DÉU. Àlex Roca, Marcela Ferrari, Laura Torres y Laia Rojo, dieron soporte a las jornadas organizadas por la Associació Esportiva Nacho Juncosa

La Associació Esportiva Nacho Juncosa ha organizado las 5ª Jornadas Salud y Deporte - Hábitos de Vida Saludable, Deporte y Alimentación. El objetivo ha sido promover la práctica deportiva conjunta y los hábitos de vida saludables entre los niños y niñas del Colegio de Educación Especial ACIDH y NEN DÉU y del Institut FRONT MARÍTIM. La jornada ha consistido en que tanto jóvenes con y sin discapacidad intelectual comparten actividades deportivas y un taller de educación nutricional. La experiencia ha sido valorada como muy positiva por los propios alumnos participantes demostrando una vez más que el deporte rompe barreras.

5 estaciones deportivas y hábitos saludables

El Club esportiu Laietà de Barcelona ha sido el escenario de estas jornadas donde los cerca de 90 alumnos de las tres escuelas (ACIDH, NEN DÉU y INSTITUT FRONT MARÍTIM) han realizado diferentes estaciones de baloncesto, tenis, pádel y fútbol dirigidas por técnicos profesionales y otra actividad de nutrición saludable (taller show-cooking) dirigido por una dietista-nutricionista y cocinera. Una vez finalizadas las estaciones, ha tenido lugar la entrega de premios a todos los participantes y una comida para técnicos, alumnos y organizadores.

Àlex Roca, Marcela Ferrari, Laura Torres y Laia Rojo, invitados de lujo

La gran sorpresa de la mañana se la han llevado los alumnos al ver que en las estaciones de fútbol sala, pádel, y como espectador de lujo, habían tres referentes de deportistas y personas que han hecho las delicias de los participantes. Así pues, durante la jornada, les han acompañado:

- Àlex Roca (deportista con una parálisis cerebral del 70% y primera persona en finalizar una maratón con parálisis cerebral).
- Marcela Ferrari (directora de la academia que lleva su nombre, entrenadora de jugadores profesionales de pádel y actual seleccionadora femenina Italiana de pádel)
- Laura Torres y Laia Rojo (jugadoras de la primera división femenina de fútbol sala e integrantes del equipo Les Corts-UBAE)

Jornadas unificadas

La particularidad de estas jornadas es la convivencia de tres colegios diferentes, dos de educación especial, el ACIDH y NEN DÉU y el otro ordinario, el Institut FRONT MARÍTIM. El dato más diferencial e importante es que el alumnado con y sin discapacidad intelectual ha compartido grupo y ha practicado deporte de forma conjunta, dando un paso más hacia la integración total de las personas con discapacidad intelectual en la sociedad.

Organización:

Associació Esportiva Nacho Juncosa: su objetivo es la promoción de la práctica deportiva y el fomento de buenos hábitos de vida para cualquier persona que quiera participar en una experiencia saludable vinculada al deporte. Una de las razones de su constitución es la inclusión de los colectivos más vulnerables (personas con enfermedades crónicas, personas con discapacidad intelectual y/o física, y personas en riesgo de exclusión social) en su programa de desarrollo de eventos y actividades como medio de integración social. También organiza el Torneo Internacional de Tenis Sub'16 Nacho Juncosa y el torneo internacional de tenis ITF Barcelona Sub-18.
