

CAMINANDO POR UN RETO

Benalmádena
Km 0

USHUAIA
25 DE OCTUBRE
2017

**Sumando pasos
para alcanzar
nuestro reto**

Ushuaia
Km 11.834

DESTINO:



*jornada escolar para la
promoción de la
actividad física y el deporte*

Caminando por un Reto: Destino USHUAIA (El fin del mundo)

¡Necesitamos tus pasos!

1.- **Fundamento:** Dada la necesidad de realizar actividades físicas como medio principal para combatir la obesidad, el sobrepeso y el sedentarismo entre los jóvenes, el **Grupo de Hábitos Saludables** enmarcado dentro del **Plan local de Salud** que tiene aprobado el Ayuntamiento de Benalmádena, propone la realización de una **“Caminata Escolar”** donde participen activamente todos los **Centros Escolares** del Municipio y así se **FOMENTE el “caminar”** como muy buena práctica para mejorar la salud y el bienestar de los jóvenes escolares de Benalmádena.

La participación activa de todos los centros será un magnífico escaparate de refuerzo del mensaje tanto para los/las escolares, como para sus familias y los/las vecinas de Benalmádena ya que podrán ver a cientos de escolares caminando juntos.

También la participación de los padres y que caminen con sus hijos/as será una gran oportunidad para promover la actividad física en familia.

2.- **Denominación de la Actividad.** La caminata escolar se denominará: **Caminando por un Reto. Destino USHUAIA (El fin del mundo) “Necesitamos tus pasos”.**

3.- **Reto:** Se pretende que con la suma de todos los pasos de todos los participantes se llegue a la Ciudad de Ushuaia. Que se encuentra a una distancia de 11.834 Km desde Benalmádena.

4.- **Fecha de la Actividad.** 25 de octubre de 2017.

5.- **Lugar de concentración.** Pista de Atletismo del Polideportivo Municipal de Arroyo de la Miel.

6.- **Hora de concentración:** 10.00h.

7.- **Hora de salida de la caminata.** 10.30h.

8.- **Recorrido:** Es un recorrido urbano de 5km. cuya salida y llegada es en el Polideportivo de Arroyo de la Miel. Se adjunta plano.

9.- **Destinatarios:** Centros Escolares Públicos y Privados de Benalmádena tanto de primaria como secundaria.

10.- **Participantes.** Está actividad está dirigida a todos los alumnos de primaria y secundaria de los centros escolares. También se invita las AMPAS y padres que quieran acompañar esos días a sus hijos.

11.- **Objetivos de la Actividad.** Con esta actividad nos hemos planteado los siguientes objetivos:

- ❑ Fomentar la actividad Física y el deporte en la población escolar y sus familias.
- ❑ Contribuir a controlar y reducir la obesidad, el sobrepeso y la inactividad entre los escolares.

Caminando por un Reto: Destino USHUAIA (El fin del mundo)

¡Necesitamos tus pasos!

- ❑ Crear un encuentro de integración social entre todos los centros escolares del municipio.
- ❑ Propiciar actividades donde los padres puedan participar conjuntamente con sus hijos.
- ❑ Concienciar sobre la necesidad de la práctica deportiva.

12.- Organiza: Esta actividad es promovida por Grupo de Hábitos Saludables encuadrado dentro del Plan “Benalmádena Saludable” a su vez el evento es organizada conjuntamente por:

- ❑ Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena.
- ❑ Delegación de Educación del Ayuntamiento de Benalmádena.
- ❑ Delegación de Sanidad del Ayuntamiento de Benalmádena
- ❑ Distrito Sanitario de la Costa del Sol (SAS)
- ❑ Centros de Salud de Arroyo de la Miel y Torrequebrada.

REQUERIMIENTOS Y SUGERENCIAS PARA CADA CENTRO ESCOLAR

Con el fin de que esta caminata sea todo un éxito es necesario que cada centro cumpla con los siguientes requerimientos.

- ❑ Rellenar el formulario de confirmación a la actividad.
- ❑ Divulgar la actividad entre todo el profesorado, alumnado y AMPAS.
- ❑ Organizar y controlar con los profesores acompañantes a los alumnos del propio centro.
- ❑ Estar a las 10.00h en el Polideportivo de Arroyo de la Miel.
- ❑ Que los alumnos vengan con una camiseta del color corporativo de cada centro.
- ❑ Animar a las AMPAS de cada centro a que vengan todos aquellos padres que puedan acompañar a sus hijos y quieran sumarse a esta actividad.
- ❑ Cada centro tendrá un abanderado con una pancarta o mensaje que lo identifique.

OBJETIVOS DE MENTALIZACIÓN.

La obesidad, el sobrepeso y la inactividad física es un problema que nos afecta a todos, especialmente en las edades escolares. Es una situación que debemos abordar desde todos los ámbitos y organismos, por ello proponemos a los centros:

- ❑ Que nos ayuden a divulgar este mensaje con la mayor fuerza posible.
- ❑ Todos juntos somos más fuertes y llegamos más lejos.
- ❑ Construimos una ciudad y una sociedad saludable, todo suma y todo cuenta.
- ❑ El colectivo educativo contribuye de una forma muy notable en la educación y en fomento de hábitos saludables.
- ❑ Los padres son imprescindibles para que todos tengamos una misma voz y un mismo mensaje.
- ❑ La imaginación y creatividad de cada profesor ayuda de forma notable a que este evento sea algo de una mayor dimensión.

Caminando por un Reto: Destino USHUAIA (El fin del mundo)

¡Necesitamos tus pasos!

SUGERENCIAS PARA CADA CENTRO.

Cada centro puede a su vez enriquecer esta actividad con las siguientes acciones.

- ❑ Animar a que cada clase o cada alumno hagan pancartas a favor de la actividad física, el deporte y la salud. (Yo hago deporte. El deporte mejora mi salud. Haz deporte. Me gusta estar sano. El deporte es mi mejor amigo...)

MATERIAL QUE DEBE APORTAR CADA ALUMNO.

Cada alumno debe traer una mochila con el siguiente material en esta caminata:

- ❑ Ropa y calzado deportivo cómoda y fresca.
- ❑ Botellín de agua para hidratarse.
- ❑ Piezas de fruta (una de las piezas las comeremos todos juntos al final)
- ❑ Gorra para el sol.
- ❑ Crema protectora solar.
- ❑ Mochila pequeña para el agua y la fruta.

PLANIFICACIÓN DEL EVENTO.

- 10,00.- Llegada de los centros al Polideportivo de Arroyo de la Miel.
- 10.00.- 10.30 Organización de Centros en la Pista de Atletismo.
- 10.30h. Salida de la caminata.
- 12.00h. Llegada de la caminata al Polideportivo.
- 12.05h. Comemos una pieza de fruta todos juntos.
- 12.10h. Palabras de cada centro comentando los Km. que han realizado con la suma de todos los alumnos.
- 12.30h. Sesión de estiramientos y bailes colectivos en el campo de fútbol.
- 13.00h. Cierre de la actividad.

ORGANIZACIÓN DE LA CAMINATA.

La caminata irá organizada de la siguiente forma.

1. Cabeza: Una pancarta grande. En la cabeza ira un representante de cada centro.
2. Participantes.
 - a. Centros de primaria. Ordenados por orden alfabético.
 - b. Centros de Secundaria. Ordenados por orden alfabético.
 - c. Resto de participantes.
3. Cierre: Ambulancias y Protección Civil.

ORGANISMOS Y ENTIDADES QUE TAMBIÉN COLABORAN EN EL EVENTO.

- ❑ Policía Local de Benalmádena.
- ❑ Protección Civil de Benalmádena
- ❑ Centros Educativos de Benalmádena.

Caminando por un Reto: Destino USHUAIA (El fin del mundo)

¡Necesitamos tus pasos!

INFORMACIÓN GENERAL DEL DESTINO: USHUAIA.



Ciudad de Ushuaia “Fin del Mundo – Un Paraíso en el Sur” se encuentra a una distancia de 11.834 Km. desde Benalmádena.

Ushuaia es la ciudad más austral del mundo y es la capital de la Provincia de Tierra del Fuego, Antártida e Islas Atlántico Sur, (recibe este nombre derivado de la

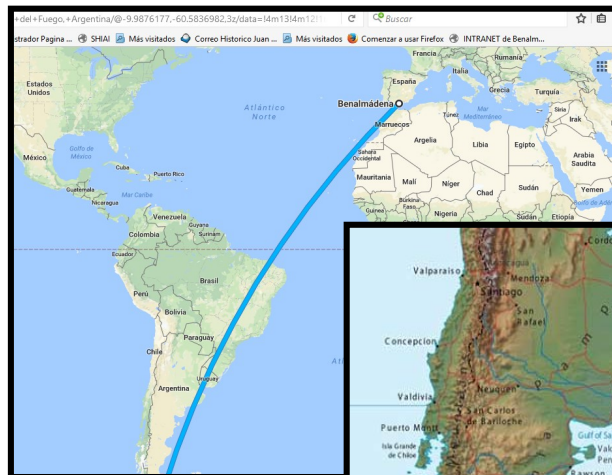
lengua yámana, que significa “Bahía que penetra hacia el poniente” o “bahía penetrando al poniente” o "puerto interior hacia el poniente" se encuentra situada a orillas del Canal Beagle, rodeada por los montes Martiales.

El departamento de Ushuaia cuenta con una superficie de 9.017 km² y unos 57.00h habitantes (incluye Isla de los Estados y las Islas del Beagle). Las orillas del Canal Beagle y la cadena Martial dan el marco natural sobre el cual se extiende esta localidad.

Ushuaia esta enmarcad en un paisaje único en la Argentina, gracias a la combinación de mar, montañas, glaciares y bosques. La caprichosa topografía ha generado una ciudad sumamente pintoresca con colores y desniveles, acompañando la silueta de los Andes que se recorta contra el firmamento.



" La Trocha" el tren turístico que la recorre, es más conocido como el "Tren del Fin del Mundo".



Mas información:

<http://turismoushuaia.com/trade/es/>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Ushuaia>

Caminando por un Reto: Destino USHUAIA (El fin del mundo)

¡Necesitamos tus pasos!

HOJA DE INSCRIPCIÓN PARA LOS CENTROS ESCOLARES.

DATOS DEL CENTRO ESCOLAR					
1.	NOMBRE DEL CENTRO				
2.	PRIMARIA	SI		NO	
3.	SECUNDARIA	SI		NO	
4.	PUBLICO	SI		NO	
5.	CONCERTADO	SI		NO	
6.	PRIVADO	SI		NO	
7.	PERSONA DE CONTACTO				
8.	CARGO				
9.	TELEFONO DIRECTO				
10.	E-MAIL				

ALUMNOS PREVISTOS QUE PARTICIPARAN EN LA CAMINATA					
CURSOS		ALUMNOS	PROFESORES	PADRES	
PRIMARIA	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
ESO	1º				
	2º				
	3º				
	4				
BACHILLER	1				
	2				
OTROS					
TOTAL PARTICIPANTES					

Benalmádena a _____ de _____ de 201__

Fdo. _____
Cargo (Directivo) _____

Enviar planilla firmada a: deportes@benalmadena.es

Fecha tope de presentación de esta planilla: 11 de octubre de 2017

Caminando por un Reto: Destino USHUAIA (El fin del mundo)

¡Necesitamos tus pasos!

RECORRIDO DE CAMINANDO POR UN RETO

25 DE OCTUBRE DE 2017

SALIDA: Polideportivo Arroyo de la Miel

- Av. Salvador Vicente
- Av. De La Constitución
- Av. Bonanza.
- C/ Zodíaco
- C/ Virgo
- Av. Gamonal
- Av. García Lorca
- Av. Del Parque
- Av. De Gandhi
- C/ Boulevard
- Av. De Las Palmeras
- Av. Béjar, hasta rotonda con Av. De La Estación
- Av. De La Estación
- Av. De La Constitución
- Av. Salvador Vicente

LLEGADA: Polideportivo Arroyo de la Miel

