

**CAMINANDO
POR UN RETO**

destino
HONOLULU

12 NOVIEMBRE
DÍA MUNDIAL DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

**SUMANDO PASOS PARA
ALCANZAR NUESTRO RETO**

13.037 KM

QUEREMOS ALCANZAR LA LUNA

..y PARA ELLO NECESITAMOS
50 MUNICIPIOS
QUE QUIERAN COPARTIR ESTE
PROYECTO CON NOSOTROS

DÍA 12 DE NOVIEMBRE

DÍA MUNDIAL DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

<https://www.caminandoporunreto.com>

**CAMINANDO
POR UN RETO**

Caminando por un Reto: Destino Honolulu

¡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 Ayuntamiento de Benalmádena a través de las acciones encuadradas 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 Honolulu “Necesitamos tus pasos”.** **Mas información en:** <https://www.pdmbenalmadena.es/area-comunicacion/sala-prensa/noticias/proximo-destino-honolulu-caminando-por-un-reto>

3.- Reto: Se pretende que con la suma de todos los pasos de todos los participantes de Benalmádena se llegue a HONOLULU. Que se encuentra a una distancia de 13.037 Km desde nuestra localidad.

4.- Fecha de la Actividad. 12 de noviembre de 2018. (Día Mundial de prevención de la Obesidad)

5.- Lugar de concentración. Recinto Ferial 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 Recinto Ferial de Arroyo de la Miel (El polideportivo esta de obras)

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

10.- Participantes. Está actividad está dirigida fundamentalmente 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 Honolulu

¡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 el proyecto de: “Benalmádena Saludable” a su vez el evento es organizado conjuntamente por:

- ❑ Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena.
- ❑ Delegación de Educación del Ayuntamiento de Benalmádena.
- ❑ Delegación de Sanidad del Ayuntamiento de Benalmádena
- ❑ Distrito Sanitario 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 Recinto Ferial.
- ❑ Que los alumnos vengán con una **camiseta del color corporativo** de cada centro.
- ❑ **Animar a las AMPAS** de cada centro a que vengán 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 SENSIBILIZACIÓN.

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 Honolulu

¡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...)
- ❑ La actividad se ve enriquecida con pancartas, lonas, camisetas que potencien los objetivos de esta actividad.

MATERIAL QUE DEBE APORTAR CADA ALUMNO.

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

- Ropa y calzado deportivo cómodo y fresco.
- Botellín de agua para hidratarse.
- Piezas de fruta (una de las piezas la 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 Recinto Ferial de Arroyo de la Miel.
- 10.00.- 10.30 Organización de Centros.
- 10.30h. Salida de la caminata.
- 13.00h. Llegada de la caminata al Recinto Ferial.
- 13.05h. Comemos una pieza de fruta todos juntos.
- 13.10h. Palabras de cada centro comentando los Km. que han realizado con la suma de todos los alumnos.
- 13.30h. Sesión de estiramientos y bailes colectivos en el campo de fútbol.
- 13.45h. Cierre de la actividad.

ORGANIZACIÓN DE LA CAMINATA.

La caminata irá organizada de la siguiente forma.

1. Cabeza: Una pancarta grande. En la cabeza irán dos representante de cada centro. (Se irán turnando)
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 Honolulu

¡Necesitamos tus pasos!

En esta edición 2018, Benalmádena ha compartido el proyecto de Caminando por un reto con el fin de que otros municipios españoles quieran hacer esta actividad el mismo día y a la misma hora.

Esta es la información:



CAMINANDO POR UN RETO;
Destino la Luna.

Una actividad para contrarrestar la obesidad
y el sobrepeso Infantil

QUEREMOS ALCANZAR LA LUNA
... para ello necesitamos
50 municipios que quieran
compartir este proyecto con nosotros
www.caminandoporunreto.com

Caminando por un reto
Camina con nosotros...
unamos nuestros pasos

El proyecto de Caminando por un Reto que nació en Benalmádena en el 2016, pretende compartirse con el fin de que pueda realizarse conjuntamente con otros municipios que estén interesados en llevar a cabo dicho evento.

Para ello, **se buscan 50 municipios** de todo el mundo que quieran organizar el mismo evento el próximo día **12 de noviembre de 2018**
(Día Mundial de Preinvencción de la Obesidad)

Con el objetivo de que todos los colegios de los municipios interesados salgamos juntos a la misma hora para realizar una marcha de 5 Km. como medida para fomentar el deporte y luchar prevenir la obesidad y el sobrepeso infantil.

El reto en esta ocasión consiste en **alcanzar la Luna** con la suma de los pasos que realicemos entre todos los participantes de todos los municipios:
Necesitamos alcanzar:

- **384.400 km (la distancia que hay de la tierra a la luna.**
- **76.900 personas participantes.**

¡¡AYUDANOS A CONSEGUIRLO!!!

Para más información: www.caminandoporunreto.com

Caminando por un Reto: Destino Honolulu

¡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 2018

Caminando por un Reto: Destino Honolulu

¡Necesitamos tus pasos!

RECORRIDO DE CAMINANDO POR UN RETO

12 DE NOVIEMBRE DE 2018

SALIDA: Recinto Ferial

- Av. Ghadhi
- C/ Alborea
- Camino del Prado.
- Av. Federico García Lorca
- Av. De La Constitución
- Av Bonanza
- C/ Zodíaco
- C/ Virgo
- Av. Gamonal
- Av. Federico García Lorca
- Av. Del Parque
- Av. De Gandhi
- C/ Boulevard
- Av. De Las Palmeras
- Av. De Bejar
- Rotonda con Av. De La Estación
- Av. De La Estación
- Av. De La Constitución.
- Av. Federico García Lorca
- Camino del Prado

LLEGADA: Recinto Ferial

