



**caminando
por un reto**
BENALMÁDENA

DESTINO
DENPASAR
BALI

**12 DE NOVIEMBRE DE 2019
¡ PARTICIPA !**

**SALIDA A LAS 10:30 H.
DESDE EL POLIDEPORTIVO DE ARROYO DE LA MIEL**

13.225 KM

SUMANDO PASOS PARA ALCANZAR NUESTRO RETO



Caminando por un Reto: Destino Denpasar (BALI)

¡Necesitamos tus pasos!



1.- **Fundamento:** Dada la necesidad de realizar actividades deportivas 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 escolares, como para sus familias y los vecinos 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 Denpasar (Bali) “Necesitamos tus pasos”.** **Mas información en:** <https://www.pdmbenalmadena.es/area-comunicacion/agenda-eventos/fiestas-deportivas-concentraciones/caminando-por-un-reto-destino-denpasar-bali>

3.- **Reto:** Se pretende que con la suma de todos los pasos de todos los participantes de Benalmádena se llegue a **Denpasar (BALI)**. Que se encuentra a una distancia de 13.225 Km desde nuestra localidad.

4.- **Fecha de la Actividad.** **12 de noviembre de 2019.** (Día Mundial de prevención de la Obesidad)

5.- **Lugar de concentración:** Polideportivo 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.

Caminando por un Reto: Destino Denpasar (BALI)

¡Necesitamos tus pasos!

- 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.
 - 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 Polideportivo de Arroyo de la Miel.
- Que los alumnos vengan con la **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 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:

Caminando por un Reto: Destino Denpasar (BALI)

¡Necesitamos tus pasos!

- ❑ 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.

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.** (Ejemplos: *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.

Se sugiere que cada alumno traiga para la caminata **ropa y calzado deportivo cómodo y fresco** y una mochila con el siguiente material:

- Botellín de agua para hidratarse.
- Piezas de fruta
- Desayuno equilibrado para comer durante la caminata.
- Gorra para el sol.
- Crema protectora solar.

PLANIFICACIÓN DEL EVENTO.

- 10,00.- Llegada de los centros al Polideportivo 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 Polideportivo de Arroyo de la Miel.
- 13.05h. 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.

Caminando por un Reto: Destino Denpasar (BALI)

¡Necesitamos tus pasos!

ORGANIZACIÓN DE LA CAMINATA.

La caminata irá organizada de la siguiente forma.

1. Cabeza: Una pancarta grande. En la cabeza irán dos representantes 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.

Las siguientes entidades también colaboran en este evento:

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

Desde el año 2018, Benalmádena ha compartido el proyecto de Caminando por un Reto con el fin de que otros municipios municipios y entidades españolas y extranjeras quieran hacer esta actividad el mismo día y a la misma hora.

Queremos ser más de 100 municipios de tal forma que los pasos de todos nos lleva hasta alcanzar la luna

Esta es la información que hemos difundido:

Para mas información: Ver el proyecto global, ciudades inscritas, etc. Visitar la pagina web: <https://www.caminandoporunreto.com>

CAMINANDO POR UN RETO;
Destino la Luna.
Una actividad para contrarrestar la obesidad y el sobrepeso Infantil

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, este año **se buscan 100 municipios** de todo el mundo que quieran organizar el mismo evento el próximo día **12 de noviembre de 2019 (Día Mundial contra la Obesidad)**, con el fin de que todos juntos a la misma hora salgamos los municipios interesados realizando una marcha para los colegios de 5 km como medida para fomentar el deporte y luchar contra 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 Denpasar (BALI)

¡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 2019**

Caminando por un Reto: Destino Denpasar (BALI)

¡Necesitamos tus pasos!

RECORRIDO DE CAMINANDO POR UN RETO

12 DE NOVIEMBRE DE 2019

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

