





Deporte para la Educación y la Salud pone en marcha el reto escolar "Todos a Tokio", ¡Suma kilómetros de salud!

- Una iniciativa para sensibilizar a la sociedad sobre la necesidad de actuar todos juntos contra el sedentarismo y el sobrepeso/obesidad.
- Un reto en el que podrán participar todos los centros educativos de España.

INTRODUCCIÓN:

La ONG Deporte para la Educación y la Salud pone en marcha el reto escolar "Todos a Tokio". Una iniciativa elaborada junto a centros educativos inscritos en el programa "Colegios Comprometidos con el Deporte y la Salud".

Se trata de un reto que ya se puso en marcha de forma piloto en el curso 2019-20 y que ahora **vuelve a ponerse en funcionamiento en una circunstancia en la que los menores están sufriendo la inactividad de manera más grave que hace un año.**

El reto consiste en recorrer la distancia en kilómetros que existe entre Madrid y Tokio para conmemorar la celebración de los Juegos Olímpicos que tendrán lugar en la ciudad nipona. Unos Juegos Olímpicos que se disputarán en el año 2021 debido a la Pandemia de COVID19.

El reto escolar "Todos a Tokio" dará comienzo en el mes de noviembre para finalizar en el mes de junio. Durante estos 8 meses, además de sumar kilómetros de actividad física y nutrición saludable, **los alumnos irán conociendo las diferentes maratones con más renombre de España** según el siguiente calendario, finalizando en el mes de junio con la celebración de la European Mile, evento europeo en el que se correrá una milla (1,6km) en más de 1000 ciudades:

Nov 2020	Dic 2020	Ene 2021	Feb 2021	Mar 2021	Abr 2021	May 2021	Jun 2021
Donostia	Valencia	Canarias	Sevilla	Barcelona	Madrid	Vitoria	€ Mile

Con este paseo por las maratones de España, los alumnos se acercarán a la geografía, la cultura y la historia de cada una de las carreras. Con el evento internacional de junio, se recibirá información de las iniciativas europeas para la promoción de los estilos de vida saludable.

Los organizadores de cada maratón española y otras carreras emblemáticas serán invitados a colaborar remitiendo información sobre su carrera e incluso pudiendo ser protagonistas concediendo un diploma virtual a los alumnos que completen el reto de acuerdo a su edad.



OBJETIVOS:

Con la puesta en marcha de esta iniciativa Deporte para la Educación y la Salud se marca como objetivos:

OBJETIVO HACIA LOS MENORES EN ESPAÑA:

- Concienciar a la sociedad, especialmente a las niñas y niños en edad escolar de la importancia de mantener hábitos de vida saludable a diario.
- Promocionar la práctica deportiva en los centros escolares, tanto en las horas lectivas como en las actividades extraescolares y fuera de horario del colegio, fin de semana, con la familia, etc.
- Concienciar a la comunidad educativa: estudiantes, familias, profesores y todas aquellas personas relacionadas con el centro escolar que el deporte es la mejor medicina para sus hijas e hijos y que es el mejor medio de vida para la prevención de enfermedades en edades tempranas o a lo largo de su vida como pueden ser la obesidad, además de evitar una vida sedentaria que en edades más avanzadas pueden provocar enfermedades graves.

OBJETIVOS SOLIDARIOS:

- Llevar el Programa Colegios Comprometidos con el Deporte y la Salud y materiales a centros educativos de Kenya.

FUNCIONAMIENTO:

Para contabilizar los KS (kilómetros saludables) recorridos cada centro educativo certificará los mismos a través de las siguientes opciones:

- Mediante cuadro de registro manual de kilómetros que se cargará por parte del tutor o profesor que coordine la acción.
- Mediante dispositivo electrónico (Smartphone, reloj con GPS) y carga de datos en una aplicación de uso gratuito (Endomondo, Strava, NRC, Runtastic-Adidas...).

Se trata de un reto no competitivo entre los alumnos. Lo importante es participar y cubrir las distancias mensuales según el siguiente cuadro:

EDADES	Objetivo mensual	Objetivo semanal
Infantil 3 a 5 años	4 km a pie	1 km
1º y 2º Primaria	10 km a pie	2,5 km
3º y 4º Primaria	18 km a pie	4,5 km
5º y 6º Primaria	24 km a pie	6 km
1º y 2º ESO	36 km a pie	9 km
3º ESO a 2º Bachillerato	42 km a pie	10,5 km



También podrán sumarse KS con otras actividades como ciclismo, patinaje, baloncesto, fútbol... todo ello mediante una tabla de homologación de tiempos de actividad que os remitiremos próximamente a todos los centros inscritos.

Además de la actividad física, la nutrición saludable también cuenta y se podrán otorgar KS adicionales por mostrar que el almuerzo de media mañana está compuesto por alimentos saludables (frutas, bocadillos de pan con tomate...), cada semana se podrá sumar 0,5KS con cinco nutriciones saludables. Pero también sumarán KS actividades como proyectos de recetas saludables que también hallaréis en los documentos de apoyo de este proyecto.

INSCRIPCIÓN:

Para participar en el proyecto, el centro educativo, debe realizar la inscripción oficial en el formulario: <https://forms.gle/UsN1QgL7G9LtQXhq9>

Además, es obligatorio cumplimentar, firmar y sellar por parte de la Dirección del centro educativo la hoja de aceptación de las condiciones de participación que pueden descargar pinchando en este [VÍNCULO](#).

Si alguno de estos requisitos no se cumpliera, el centro no participaría oficialmente en el proyecto.

TODOS LOS CENTROS INSCRITOS, OPTARÁN AUTOMÁTICAMENTE AL PREMIO ESSD 2021 (Premio del Día Europeo del Deporte Escolar en España). Las bases del Premio serán publicadas en el mes de enero 2021 para que los colegios puedan participar y completar, en igualdad de condiciones, todos los requisitos.



CAMPAÑA SOLIDARIA: CAMISETA Y MEDALLA HERO O DONATIVOS:

Aquellos centros que así lo quieran, pueden solicitar la opción de camiseta conmemorativa y medalla hero (héroe) para los alumnos.

El coste unitario del pack de camiseta técnica y medalla es de 12€/alumno (+ coste de envío del paquete al colegio) y se puede hacer una reserva de tantas unidades como se decida (no es necesario que sea para la totalidad de los alumnos). Tanto las camisetas como las medallas se enviarán durante el mes de enero de 2021 para poder ser entregadas las camisetas de manera inmediata y las medallas en el mes de junio 2021.

Los centros que no quieran esta opción, podrán optar por realizar una campaña de captación de fondos para el proyecto y realizar un donativo de los fondos captados a una cuenta que la ONG les proporcionará.

La ONG informará a todos los centros adheridos a este proyecto sobre la totalidad de los fondos captados, los gastos sufragados para el pago de camisetas y medallas y la distribución del restante en cuanto a gastos de viaje de los profesores que realizarán la misión en Kenia y los materiales entregados a los colegios kenianos participantes.

El reto se realiza con la colaboración de:

