

## **CAMINANDO POR UN RETO**

**Te necesitamos para alcanzar la luna**

<https://www.caminandoporunreto.com/>

Caminado por un Reto es una actividad físico-deportiva global creada para contrarrestar la obesidad, el sobrepeso y el sedentarismo. Es un programa gratuito para todos aquellos que quieran sumarse a esta iniciativa.

Caminado por un reto es una actividad que nace en el Ayuntamiento de Benalmádena en el año 2016, dentro del 2ª Plan Local de Salud y encuadrada en el Grupo de Hábitos Saludables estando promovida por el Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena, con el fin de promocionar la actividad física y el deporte y luchar contra la obesidad.

Dado los valores que hemos observado de esta actividad, ahora se quiere compartir con el fin de que traspase fronteras para hacer de este reto contra la obesidad un reto de todos y para todos.

Para ello, nos hemos propuesto una meta global y compartida como es **ALCANZAR LA LUNA** con los pasos de todos los participantes y la colaboración de Ayuntamientos, Entidades Deportivas y Organizaciones, y para conseguirlo necesitamos:

- **50 municipios participantes.**
- **1.538 participantes de media en cada municipio.**
- **Recorrer un total de 384.400 km entre todos,** que es la distancia que nos separa la tierra de la luna.

## **EL DÍA DEL RETO**

Buscamos que el **12 de noviembre de 2018 (Día Mundial de prevención de la Obesidad) a las 10.30h.** todas las entidades participantes podamos salir caminando 5 km en cada uno de los municipio participantes con los alumnos, profesores y padres de los centros escolares y todos aquellos que quieran sumarse.

## **INSCRÍBETE**

Una vez que has mirado la información, si deseas participar y de cara a tenerlo todo organizado y centralizado, las entidades interesadas deben Preinscribirse y rellenar los datos con el fin de que todo quede centralizado en una página y podamos ver cuantos nos hemos sumado a este reto.

Con tus claves y desde la Extranet, puedes controlar en cada momento tus datos de participación que se sumarán a la de otros municipios.

## **EL PROYECTO**

Esta actividad está **dirigida fundamentalmente a los Centros Escolares de Primaria y de Secundaria** pudiendo participar tanto los alumnos como los profesores y padres, sin excluir a otros colectivos que quieran integrarse

Esta caminata consiste en concentrar a los centros escolares del municipio a caminar todos juntos realizando **un recorrido urbano de 5km.**

El día previsto para desarrollar la actividad en el 2018 será el **12 de noviembre**, dado que coincide que es el **Día Internacional contra la Obesidad.**

Desde esta plataforma **se invita a todos los Municipios**, Patronatos o Servicios Deportivos, Asociaciones, Clubes, Centros Fitness para que se sumen voluntariamente a esta iniciativa, **con el fin de que ese día el mayor número de municipios realicemos todos juntos una misma actividad.**

**Se propone que cada entidad ponga a su vez un destino a alcanzar (ciudad, lugar, etc.),** en función de los participantes estimados que vayan a tener, con el fin de que la suma de todos los km realizados entre los participantes se pueda llegar imaginariamente a ese lugar o ciudad.

El Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena ha realizado 3 ediciones de esta actividad, el primer destino elegido fue New York, después fuimos a Tokyo y por último a Ushuaia, por eso hemos querido compartir esta apasionante aventura con el fin de que puedas sumarte a este proyecto y plantearnos un reto global aún más atractivo que no será posible sin la colaboración y participación otras entidades.

Nuestro reto con esta plataforma **es crear un evento que podemos desarrollar todos los municipios en un mismo día y a una misma hora**, con el fin de poner en valor en nuestra sociedad los beneficios de la actividad física y el deporte.

Esta plataforma pretende a su vez que sea un punto de encuentro y un foro donde se puedan aglutinar todos los esfuerzos y **podamos saber y medir todos los participantes que se suman a este reto.**

**La inscripción en esta iniciativa es totalmente gratuita**, pero cada organizador debe cumplir con los requisitos legales que se marque en cada territorio para la realización de este evento y cubrir los gastos que pueda generar esta actividad.

### Inscripción en firme

Dado que es un proyecto Global, el hecho de participar, compromete a rellenar los diferentes formularios y los datos de participación con el fin de que se pueda sumar los datos globales de todas las organizaciones participantes.

Los datos que se aporten se harán públicos en esta plataforma para que todo el mundo pueda verlos.

El compromiso de todos nos lleva a un buen control y seguimiento del proyecto.

El hecho de participar, implica también aceptar la normativa de este programa.

En la documentación complementaria se facilitan las tareas de control y de gestión, así mismo se facilitarán encuestas para valorar y opinar sobre el proyecto.

### Pasos y Sugerencias para Desarrollar la Actividad

Si ha llegado hasta aquí, es por que su organización ha adquirido el compromiso de llevar a cabo la prueba de Caminando por un Reto. ¡Felicidades y Enhorabuena por la decisión! estamos seguros que su decisión les aportará mucha satisfacción. Estamos convencidos de que su organización tiene una gran experiencia en organizar eventos y pruebas populares y no queremos influirle en como debe organizar un evento de esta magnitud, pero queremos exponerle nuestra experiencia después de haber realizado tres eventos por si le puede ayudar o facilitar las cosas en algún momento. A continuación le sugerimos algunos pasos que pueden ayudarle a llevar con éxito la actividad, en base a la experiencia que se ha alcanzado en el Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena.

Para el éxito colectivo de la actividad es **muy importante**, que todos cumplamos los mismos requisitos principales, como son:

- Celebrar la actividad el mismo día, el 12 de noviembre de 2018 (El Día Mundial contra al Obesidad)
- Realizar la salida todos a la misma hora: 10.30h.

- Realizar todos un recorrido de: 5 km.
- Celebrar la actividad pensando en los Centros Escolares.

La grandeza de esta actividad consiste en realizarla todos juntos el mismo día en el mismo horario, todos juntos ¡esa es nuestra fortaleza!

## PREPARATIVOS

Una vez que todos nos comprometemos a cumplir con los requisitos iniciales, pasamos a detallar los siguientes pasos relativos a la planificación del evento y que pueden facilitar las cosas y mejorar la organización, con el ánimo de ayudar.

1. Defina el lugar de salida y de llegada, a ser posible una pista de atletismo o campo de fútbol o lugar abierto. Se sugiere que la salida y la llegada sean en el mismo lugar.
2. Diseñe el recorrido urbano de los 5km en un mapa.
3. Adapte la normativa que le proponemos a sus características, definiendo el destino a alcanzar en función de sus previsiones.
4. Convoque una reunión con los posibles colaboradores (Delegaciones de Educación, Sanidad, AMPAS, Directores de Centros Escolares, etc) con el fin de explicar el proyecto de tal forma que se puedan involucrar en el mismo.
5. Reúnase con la Policía Local sobre la viabilidad de realizar el recorrido y poder obtener el visto bueno.
6. Una vez que ya está definido el recorrido y asumido el proyecto, delegue funciones en otras áreas u organizaciones, ello ayuda a que los demás se impliquen.
7. Difunda el proyecto entre todos los Centros Educativos, de tal forma que llegue a todos los sectores (Dirección, Profesores y AMPAS). Insista en el sentido transversal de la actividad con otras materias.
8. Si fuese necesario explique en los Centros Escolares que lo requieran el proyecto para que todo el mundo entienda que es un proyecto de todos y para todos.
9. Tramite los requisitos necesarios para llevar a cabo la actividad, tales como plan de autoprotección, seguros, ambulancias, etc.
10. Haga un seguimiento telefónico con los centros para saber su intención de participar en el proyecto y explicar las dudas que puedan tener.
11. Haga un pancarta para anunciar el evento y que a su vez sea la cabecera de la marcha.
12. Realice una rueda de prensa con los actores implicados. (Se recomienda llevar la pancarta a la rueda de prensa)
13. Se sugiere que se mande una carta al alcalde o autoridad del destino que se ha definido, diciéndoles la intención de ir a verlos figurativamente andando. Este hecho despierta mucha ilusión.
14. Reciba las inscripciones.
15. Intente hablar con los Centros que no se han inscrito para conocer las causas de no participar y ver si hay alguna posibilidad de que lo hagan.
16. Consiga el permiso/autorización de la prueba a nivel municipal.

## ACCIONES A REALIZAR EL DÍA DE LA PRUEBA

La organización del día de la prueba es fundamental para el buen funcionamiento de la caminata. Estos son los pasos que se sugieren.

1. Organice un espacio donde pueda ubicarse cada centro y que esté señalizado.
2. En las entradas a la instalación ponga planos y voluntarios para indicar a cada centro donde debe colocarse.
3. Ponga un escenario visible donde esté ubicada la megafonía y la música.
4. Tenga uno o dos voluntarios por cada centro, que pueda explicar a los profesores y alumnos el funcionamiento de la actividad. Y que acompañen durante el recorrido, de tal forma que lleven aglutinado al centro y no se dispersen demasiado.

5. Cuando llegue cada centro debe rellenar la planilla con los datos de participación, donde se especifiquen los alumnos, profesores y padres, esto nos permite saber cuantos participantes hay y los km que vamos alcanzar. La planilla debe llevarse antes de salir a la secretaria de la organización para computar los datos totales.
6. Cada centro designa a dos alumnos (1 chico y 1 chica) para llevar la pancarta de la organización, todos ellos se irán turnando para no cansarse.
7. La organización pondrá un responsable con la pancarta, que será la cabeza de la caminata y hará los relevos de los chicos.
8. Una vez que han llegado todos los centros escolares al lugar de salida, se explica la normativa del evento para recordar los aspectos especiales.
9. Se solicita también que los participante colaboren con la limpieza y utilicen las papeleras y contenedores
10. Se inaugura la actividad con las palabras de las autoridades.
11. Comienza la caminata, saliendo primero la pancarta y después cada uno de los centros de forma ordenada, desde megafonía se va nombrando a cada uno de los centros (No se puede adelantar y la distancia entre cada centro debe ser unos 5m.)
12. Al principio las autoridades salen con la pancarta.
13. Se hace el recorrido completo.
14. A la llegada, cada centro se ubica en el mismo lugar donde estaba ubicado inicialmente.
15. En el caso de que el alcalde de la localidad del destino señalado haya contestado, se lee la carta públicamente con su contenido. (Esto también se puede hacer antes de la salida)
16. Se piden dos alumnos de cada centro (chico y chica) para leer los datos de participación y los km que ha realizado su centro ( Se le da la planilla que rellenaron al principio con los km realizados)
17. Una vez que haya salido todos los centros a comentar sus datos, desde megafonía se dicen el número de participantes y los km realizados entre todos y si se ha alcanzado el reto propuesto.
18. Para finalizar se propone:
  1. Sesión de Estiramientos
  2. Baile colectivo con música conocida
19. Despedida y cierre.

## CONCLUSIONES Y CIERRE.

El cierre de la actividad es tan importante como el desarrollo de la misma, por ello se sugiere las siguientes acciones.

1. Pasar los datos de participación a la plataforma, con el fin de saber los km realizados entre todos y conocer los detalles de alumnos, centros, profesores y padres que han participado en el evento.
2. Reúnase con su equipo para sacar conclusiones y ver en que áreas son susceptibles de mejora.
3. Envíe a cada centro una encuesta de satisfacción para conocer su valoración.
4. Los datos globales y las medias de todos los centros refléjelas en la plataforma para conocer la valoración global de las misma.
5. Realice un diploma de participación para cada centro firmado por las autoridades principales.
6. Realice una memoria de la actividad con fotos y contenidos de prensa.
7. Se recomienda que se haga un diploma de participación a cada centro, que les permita recordar el evento, detallando los datos de participación y los km realizados.

## Normativa para los Centros Escolares

(Cada municipio adapta su normativa a sus características, manteniendo lo básico y fundamental. Esta normativa será la que se envíe a todos los Centros Escolares del Municipio)

**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 ....., 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 del Municipio.

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 del Municipio ya que podrán ver a cientos de jóvenes caminando juntos.

También la participación de los padres y que caminen con sus hijos 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** (Cada Municipio decide su destino) “*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 ..... que se encuentra a una distancia de ..... Km desde nuestro municipio.

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

**5.- Lugar de concentración.** Cada municipio define su lugar de salida. Se recomienda pista de atletismo, campo de fútbol o lugar abierto.

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

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

**8.- Recorrido:** Un recorrido urbano de 5km. (Cada Municipio define su recorrido).

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

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

**11.- Objetivos de la Actividad.** Se pretende alcanzar 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:** Cada Municipio determina quienes son los organizadores/colaboradores

### 13.- 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 inscripción y de confirmación de 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 centro desde el que se realizará la salida de la prueba.
- Que los alumnos vengan con una camiseta del color corporativo de cada centro. (Cada centro viene con un mismo color de camisetas)
- 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/os abanderado/s con una pancarta o mensaje que lo identifique, esta pancarta ira a la cabecera de cada centro escolar.

#### **14.- 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.

#### **15.- 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... etc...)
- Animar a los profesores para que esta actividad sea transversal en otras materias (sociales, plástica, matemáticas, etc.) Así se consigue un mayor enriquecimiento.

#### **16.- Material que debe aportar cada alumno.**

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

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

#### **17.- Planificación del evento.**

10,00 h.: Llegada de los centros al lugar de salida.

10.00.- 10.30 h.: Organización de Centros en la Pista de Atletismo.

10.30 h.: Salida de la caminata (acompañada de musica).

10.30.- 12.30h: Recorrido urbano.

12.30 h.: Llegada de la caminata al lugar de llegada.

12.35 h.: Comemos una pieza de fruta todos juntos.

12.45 h.: Palabras de cada centro comentando los Km. que han realizado con la suma de todos los alumnos. (Suben dos chicos de cada centro escolar)

13.00 h.: Sesión de estiramientos y bailes colectivos en el campo de fútbol.

13.30 h.: Cierre de la actividad.

#### **18.- 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.
  1. Centros de primaria. Ordenados por orden alfabético.
  2. Centros de Secundaria. Ordenados por orden alfabético.
  3. Resto de participantes.
3. Cierre: Ambulancias y Protección Civil.

**19.- Organismos y entidades que también colaboran en el evento.**

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

**20.- Sugerencias para los organizadores**

Para llevar a cabo esta actividad es necesario cumplir con los requisitos legales que marca la ley de espectáculos públicos.

**21.- Modelo de hoja de inscripción**

Este es un modelo de hoja de inscripción que deben de rellenar los centros escolares que han decidido participar en el evento.

HOJA DE INSCRIPCIÓN PARA LOS CENTROS ESCOLARES.

MUNICIPIO: \_\_\_\_\_

DATOS DEL CENTRO ESCOLAR			
1. NOMBRE DEL CENTRO			
2. PRIMARIA	SI	NO	
3. SECUNDARIA	SI	NO	
4. PÚBLICO	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
	CHICOS	CHICAS		
PRIMARIA	1º			
	2º			
	3º			
	4º			
	5º			
	6º			
ESO	1º			
	2º			
	3º			
	4º			
BACHILLER	1º			
	2º			
OTROS				
TOTAL				
TOTAL PARTICIPANTES				

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 201\_\_

Fdo. \_\_\_\_\_  
Cargo (Directivo) \_\_\_\_\_

Enviar planilla firmada a: \_\_\_\_\_

Fecha tope de presentación de esta planilla: **30 de octubre de 2018**

## INSCRIPCIÓN

### Instrucciones del procedimiento de inscripción

Vamos a resolver todas tus dudas, gracias a estas líneas sabrás todo lo que debes saber sobre el proceso de inscripción y el funcionamiento del reto.

### ¿Quién puede inscribirse?

Podrán inscribirse todas aquellas administraciones u organizaciones que lo deseen y que quieren que su población participe en el reto, para ello se debe contar con el visto bueno de los responsables locales y/o tengan capacidad organizativa para llevar a cabo la actividad, tales como:

- Concejales de deportes o responsables de concejalía
- Técnicos o responsables municipales de deportes o eventos
- Entidades deportivas con capacidad organizativa.

Este formulario por tanto **no es para uso del ciudadano participante en el reto.**

### ¿Dónde pueden pre inscribirse?

Las inscripciones deben realizarse única y exclusivamente a través de:

- La web [www.caminandoporunreto.com](http://www.caminandoporunreto.com)
- Se deben rellenar el formulario que aparece a la derecha rellenando todos los campos requeridos.

### ¿Cómo funciona la pre inscripción?

Una vez relleno el formulario que está a la derecha de la pagina y aceptados los términos y condiciones, la localidad quedará preinscrita. Es entonces cuando un responsable verificará los datos para lo que es posible que necesite comunicarse contigo.

### ¿Cómo sabré que han aprobado mi inscripción?

Una vez la inscripción sea revisada recibirás un correo electrónico con los datos de acceso a tu extranet y allí dispondrás de las herramientas necesarias para planificar tu reto individual (participantes, reto, distancia, etc.), seleccionar entidades participantes (colegios, etc.) y llevar un seguimiento sobre la participación.

### ¿Información y consultas?

Este programa es coordinado por el Patronato Deportivo de Benalmádena, para cualquier duda o sugerencia puede hacerlo a través de:

- Correo electrónico [inscripciones@caminandoporunreto.com](mailto:inscripciones@caminandoporunreto.com)
- Teléfono: 952 57 7050 // 670 038 652
- Persona de contacto: Juan Carlos Maestro (Director Técnico).

#### AGRADECIMIENTOS ORGANISMOS QUE APOYAN EL EVENTO

