

## RETO TODOS A TOKIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED

Estimadas familias y comunidad educativa del colegio:

Desde el colegio Nuestra Señora de la Merced queremos implicar y sensibilizar a toda la comunidad educativa sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable como lucha contra el sedentarismo y la obesidad. Además, cuanto más sanos estemos podremos luchar mejor contra el COVID. Queremos motivaros a llevar un estilo de vida saludable dentro de las restricciones que nos estamos encontrando por la pandemia que vivimos actualmente. Para ello creemos importante adherirnos a este proyecto que la ONG Deporte para la Educación y la Salud nos propone.

Aprovechando (si la pandemia lo permite) que los Juegos Olímpicos del 2021 son en Tokio, el reto que nos proponen es el siguiente: **Cubrir entre toda la comunidad educativa con actividad física la distancia que separa Tres Cantos de Tokio a pie: 14150 km**

El reto escolar "Todos a Tokio" es una iniciativa elaborada junto a otros centros educativos 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 2019-2020 y que este curso está funcionando en unas circunstancias en la que los menores están sufriendo 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. Esto nos sirve para motivar a todo el alumnado y a la comunidad educativa y profundizar en el aprendizaje de diversos temas relacionados con los juegos Olímpicos. Además, en el reto este curso los alumnos irán conociendo las diferentes maratones con más renombre de España:

- febrero. Sevilla
- marzo. Barcelona
- abril. Madrid
- mayo. Vitoria
- junio. Pamplona.

Aunque desde Educación Física y otras áreas apoyemos y demos acompañamiento al reto, la idea es sumar km fuera de ese ámbito, para promocionar estilos de vida saludable como algo más allá de una clase o de la vida del centro. El reto durará desde febrero hasta el de 22 junio. Consistirá en recorrer la distancia que separa la distancia de Tres Cantos a Tokio a pie: 14150 km. Esto se conseguirá por medio de actividad física registrada de toda la comunidad educativa: alumnos, profesores, familias, PAS, etc.

La forma de sumar kilómetros se podrá hacer por medio de dos vías:

- Registro en formulario Google cada vez que se quiera aportar kilómetros:  
<https://forms.gle/D4fTbcEkxvHXU6SQ8>

Se pueden aportar los kilómetros a una clase si así se desea, aunque no sean alumnos de la misma. Por ejemplo padre o madre que aporta los kilómetros de su actividad a la clase de su hijo/a en lugar de aportarlos al grupo de padres.

- App Runtastic Adidas.

Los pasos son:

1. Descargar la aplicación
2. Crear una cuenta. (se puede utilizar si se desea la cuenta de correo del colegio) **Hay que ser mayor de 16 años para poder crear una cuenta.**
3. Conectar con: Todos a Tokio Merced en la aplicación. En ese momento, simultáneamente, mandar un correo a [todosatokio@mercedariastrescantos.es](mailto:todosatokio@mercedariastrescantos.es) diciendo a que comunidad se desea adherirse: clase, profesores, padres, PAS.
4. En ese momento se enviará desde la app del Reto la invitación a la comunidad deseada para sumar kilómetros.

A continuación os dejamos las equivalencias de ejercicio del reto que vamos a utilizar en el centro:

### RECOMENDACIONES Y EQUIVALENCIAS:

#### RECOMENDACIONES POR EDADES PARA EL RETO

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

### EJEMPLOS EQUIVALENCIAS ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDAD	KMS SUMADOS AL RETO
CORRER	Los que marque el GPS que mida la actividad
ANDAR	Los que marque el GPS que mida la actividad
NADAR	Los que marque el GPS que mida la actividad
PASEO BICICLETA	Los que marque el GPS que mida la actividad
ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS (P. EJ BALONCESTO, FÚTBOL)	Cada hora de actividad suma 5 km. Contabilizamos entrenamientos y partidos
ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES (P. EJ ATLETISMO, NATACIÓN, TRIATLÓN)	Cada hora de actividad suma 5 km. Contabilizamos entrenamientos y competiciones
ACTIVIDADES FUERZA (P. EJ MUSCULACIÓN, CROSSFIT, CLASES COLECTIVAS) Pueden ser en Gimnasio, casa o aire libre	Cada hora de actividad suma 5 km. Contabilizamos entrenamientos y competiciones
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Cada 5 días que traigamos fruta en el recreo suman 500 metros

### EJEMPLOS EQUIVALENCIAS ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Además de la actividad física la nutrición saludable también cuenta y se podrán otorgar kilómetros adicionales para mostrar que el almuerzo de media mañana está compuesto por alimentos saludables (frutas, bocadillos saludables, etc.) Cada semana se podrá sumar 0,5 km con cinco nutrientes saludables en el colegio. Los bocadillos solo pueden sumar un máximo de 0,2 km semanales (2 veces), las frutas no tienen límite.

EDADES	CANTIDAD
El a 2º EP	¼ a ½ pieza fruta o minibocadillo
3º a 6º EP	½ a 1 pieza fruta o medio bocadillo
1ºESO a 2º BTO	1 pieza fruta o bocadillo



Para cualquier duda podeis acudir al siguiente correo:

- todosatokio@mercedariastrescantos.es

Iremos publicando toda la información del reto en:

- Twitter: @MercedariasTC
- Web:www.mercedariastrescantos.es

Podéis ver la presentación del reto en el siguiente enlace:

<https://view.genial.ly/6006095de1ef6e0d2aa384b0/presentation-todos-a-tokio-nuestra-senora-de-la-merced-tres-cantos>

Muchas gracias por vuestra atención

Equipo de Todos a Tokio Merced