

## Reto 2021 2022 Centros Activos y Saludables

Después del éxito logrado en el curso anterior por nuestro Centro en el Reto “Todos a Tokio”, este año nos embarcamos en la próxima aventura, el Reto Centros Activos y Saludables 2021-2022, que Deporte para la Educación y la Salud pone en marcha ¡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 internacional en el que los centros educativos de España participarán junto a los de otros países.
- Suma puntos para las asignaturas de **Educación Física y Deporte**.
- Y, además, **GRATIS**

### CADA MES UN RETO PARA QUE TODA LA COMUNIDAD EDUCATIVA SE MANTENGA ACTIVA Y SALUDABLE

Los alumnos, equipo de centro y familias podrán acumular KS (kilómetros de salud) con todo tipo de actividades como carrera, ciclismo, patinaje, baloncesto, fútbol... todo ello mediante esta tabla de homologación de tiempos de actividad basada en el consumo calórico.

ACTIVIDADES	CORRER (1Kkm)	NADAR (1Kkm)	PATINAR (1Kkm)	CICLISMO (1Kkm)	Deportes de equipo – baloncesto, fútbol... (1h)	Deportes de sala intensos (cross training, boxeo, taekwondo...) 1h	Deportes de sala no intensos (yoga, baile, pilates, aeróbic suave...) 1h	Pasear, andar y actividades de baja intensidad (hasta jardinería, por ejemplo) 1h
KS OBTENIDOS	1 KS	3 KS	½ KS	1/3 KS	8 KS	10 KS	6 KS	2 KS

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, medio ambiente, ocio saludable, etc. que también hallaréis en los documentos de apoyo de este proyecto.

### Suma tus Kilómetros con Strava (Aplicación recomendada)

Visita la web oficial de Strava: <https://www.strava.com/>

Puedes acceder a este manual online para conocer el funcionamiento de Strava:

<https://comoempezaracorrer.com/strava-tutorial-espanol/>

Descargar documento informativo en formato PDF:

<https://www.educacondedeporte.org/wp-content/uploads/2021/10/centros-activos-y-saludables.pdf>

