

Estimadas familias,

Desde el Departamento de Actividad Física y Salud, os invitamos a participar activamente en una iniciativa que ponemos en marcha Deporte para la Educación y la Salud (ONG DES) y los colegios que pertenecemos al Programa “Colegios Comprometidos con el Deporte y la Salud”.

En dicho reto participará todo el alumnado. Os animamos a las familias a que también contribuyáis de forma activa.



La iniciativa es: **Reto “Todos a Tokio 2021 – Suma Kilómetros de Salud”:**

- Una iniciativa para sensibilizar a la sociedad sobre la necesidad de actuar todos juntos contra el sedentario o y el sobrepeso/obesidad.
- 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 en el 2021.
- 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.

¡Tus kilómetros también cuentan!

- Cada pieza de fruta que los alumnos ingieran en el Colegio será contabilizada para la suma de kilómetros.
- Se contabilizará los kilómetros de los alumnos/as que realicen cualquier actividad física o que acudan y/o vuelvan del colegio andando.
- Anímate a sumar distancia los fines de semana: si durante el fin de semana realizáis, los alumnos solos o en familia, caminatas, sendas, carreras etc., ¡también cuenta!
- Se deberá contabilizar de forma oficial, a través de una tabla oficial del Centro, mediante APPS, inscripción en carreras oficiales etc.

Podéis encontrar más información en la página web oficial:

<https://www.educacondedeporte.org/todos-a-tokio/>

Gracias por vuestra colaboración.