

## NORMATIVA

1. **Fundamento.** Dada la necesidad de realizar actividades físicas como medio principal para combatir la obesidad, el sobrepeso y el sedentarismo entre los jóvenes, la Dirección de Deporte Universitario de la Universidad de Málaga, propone la realización de una “**Caminata Académica**” donde participen activamente todos los **Centros** de la UMA, y así se **FOMENTE** el “**caminar**” como una buena práctica para mejorar la salud y el bienestar de la comunidad universitaria.

La participación activa de todos los Centros será un magnífico escaparate de refuerzo del mensaje tanto para toda la comunidad universitaria como para los vecinos de la zona de Teatinos.

2. **Denominación de la Actividad.** La caminata académica se denominará: **Caminando por un Reto. Destino Cáceres “Sumamos pasos para alcanzar nuestro reto”.**
3. **Reto.** Se pretende que con la suma de todos los pasos de todos los participantes se llegue a la Ciudad de Cáceres que se encuentra a una distancia de 470 Km andando desde nuestro municipio.
4. **Fecha de la Actividad.** 12 de noviembre de 2019 (Día Mundial contra la Obesidad).
5. **Lugar de concentración.** Pista de atletismo del Complejo Deportivo Universitario, Campus de Teatinos.
6. **Hora de concentración.** 10.00h.
7. **Hora de salida de la caminata.** 10.30h.
8. **Recorrido.** Un recorrido urbano de 5km. (Anexo 1. Mapa de la ruta)
9. **Destinatarios.** Toda la Comunidad Universitaria, Usuarios del Servicio de Deportes, Vecinos y Centros Escolares Públicos y Privados de Málaga, del Distrito de Teatinos.
10. **Participantes.** Está actividad está dirigida a todos los alumnos, profesores, trabajadores de la UMA, así como a los vecinos y alumnos de primaria y secundaria de los centros escolares del distrito de Teatinos. También se invita a 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.

## Caminando por un Reto: Destino, Cáceres

12. **Organiza.** Vicerrectorado de Cultura y Deportes de la Universidad de Málaga.

13. **Sugerencias para cada centro escolar.**

Con el fin de que esta caminata sea todo un éxito es sugerimos 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 Complejo Deportivo Universitario.
- Que los alumnos vengan con una camiseta del color corporativo de cada centro. (Sugerencia, no es obligatorio)
- 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.
- Sugerimos que cada centro realice una pancarta o mensaje que lo identifique.

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

## Caminando por un Reto: Destino, Cáceres

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

Cada participante 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	Llegada de los participantes al lugar de salida.
10.00 - 10.30	Organización de los mismos en la Pista de Atletismo.
10.30	Salida de la caminata (acompañada de música).
10.30 - 12.00	Recorrido propuesto.
12.00 – 12.15	Llegada de la caminata al lugar de llegada.
12.20	Comemos una pieza de fruta todos juntos.
12.30	Palabras de cada centro comentando los Km. que han realizado con la suma de todos los alumnos. (Suben dos chicos de cada centro escolar)
12.45	Sesión de estiramientos y bailes colectivos en el campo de fútbol.
13.00	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.
  - a. Centros de Primaria. Ordenados por orden alfabético.
  - b. Centros de Secundaria. Ordenados por orden alfabético.
  - c. Centros Universitarios. Ordenados por orden alfabético.
  - d. Resto de participantes.

### 19. Organismos y entidades que también colaboran en el evento.

- Centros Universitarios.
- Centros Educativos de Málaga, distrito Teatinos.
- Asociaciones de vecinos distrito Teatinos.

### 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.



## Caminando por un Reto: Destino, Cáceres

### HOJA DE INSCRIPCIÓN PARA LOS CENTROS ESCOLARES.

MUNICIPIO: MÁLAGA OTRO:

DATOS DEL CENTRO ESCOLAR					
1.	NOMBRE DEL CENTRO				
2.	PRIMARIA	SI		NO	
3.	SECUNDARIA	SI		NO	
4.	UNIVERSITARIO	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				
UNIERSITARIOS					
TOTAL					
TOTAL PARTICIPANTES					

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

Fdo. \_\_\_\_\_

Cargo (Directivo) \_\_\_\_\_

Enviar planilla firmada a: [deportes@uma.es](mailto:deportes@uma.es)

Fecha tope de presentación de esta planilla: 10 de noviembre de 2019

## Caminando por un Reto: Destino Cáceres

RECORRIDO DE CAMINANDO POR UN RETO: 12 DE NOVIEMBRE DE 2019

**SALIDA:**

Pista de Atletismo - Complejo Deportivo Universitario. 1 vuelta  
Circuito de carreras interior del Complejo Deportivo Universitario. 1 vuelta  
(MAPA DEL RECORRIDO) 3 veces el circuito propuesto.

**LLEGADA:**

Pista de Atletismo - Complejo Deportivo Universitario

