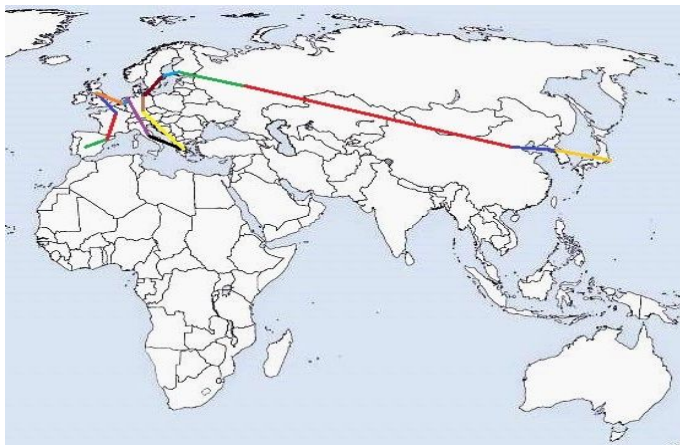


MAPA CON LAS ETAPA



ETAPAS PREVISTAS

ETAPA	SALIDA	LLEGADA	Km.
1	Talavera de la Reina, España	Barcelona, España	751 Km.
2	Barcelona, España	París, Francia	1.039 Km.
3	París, Francia	Londres, Reino Unido	466 Km.
4	Londres, Reino Unido	Amberes, Bélgica	237 Km.
5	Amberes, Bélgica	Ámsterdam, Países Bajos	165 Km.
6	Ámsterdam, Países Bajos	Roma, Italia	1.648 Km.
7	Roma, Italia	Atenas, Grecia	1.078 Km.
8	Atenas, Grecia	Múnich, Alemania Federal	1.811 Km.
9	Múnich, Alemania Federal	Berlín, Alemania	584 Km.
10	Berlín, Alemania	Estocolmo, Suecia	1.090 Km.
11	Estocolmo, Suecia	Helsinki, Finlandia	616 Km.
12	Helsinki, Finlandia	Moscú, Unión Soviética	1.101 Km.
13	Moscú, Unión Soviética	Pekín, China	5.790 Km.
14	Pekín, China	Seúl, Corea del Sur	952 Km.
15	Seúl, Corea del Sur	Tokio, Japón	1.159 Km.
DISTANCIA TOTAL RECORRIDA POR EL C.P.E.E. "BIOS" PARA LLEGAR A TOKIO			18.487 Km.

DESTINO TOKIO 2020

de NOVIEMBRE a JUNIO

18.487 km.
15 etapas
15 ciudades olímpicas
con actividades diversas
sumando kilómetros

PARTICIPA

CORRE

PEDALEA

NADA

AVANZA CON NOSOTROS

Organizado por los Colegios de Talavera
CEIP Bartolomé Nicolau - CPEE BIOS
CEIP Hernán Cortés- CEIP José Bárcena
Colegio Cristóbal Colón - CEIP Ntra. Sra. del Prado
y el CEIP Don Cristóbal López, de Gamonal

TRES GRANDES CONVIVENCIAS PARTICIPATIVAS DURANTE EL CURSO





Proyecto de colaboración de los Centros PES

“DESTINO TOKIO 2020”



Ponemos en conocimiento de toda la comunidad educativa una iniciativa que desarrollará nuestro centro junto al resto de colegios con **Proyecto Escolar Saludable (PES)** de Talavera de la Reina y Gamonal.

Los centros participantes seremos los siguientes: *CEIP Bartolomé Nicolau, CEIP Hernán Cortés, CEIP José Bárcena, CEIP Nuestra Señora del Prado, C.C. Cristóbal Colón, CEIP Don Cristóbal López (Gamonal) y CPEE Bios.*

El éxito en el aprendizaje de hábitos saludables de nuestros escolares depende de la participación y colaboración de todos los que formamos parte activa en sus vidas. Por ello desde el centro queremos implicar a toda la comunidad escolar y buscar nuevas iniciativas para motivar en la búsqueda de Hábitos de Estilos Saludables.

En esta ocasión hemos ideado una **Actividad Novedosa** con respecto a otros cursos que requiere la participación y colaboración, de forma voluntaria, de todos los miembros de la comunidad educativa (personal docente, personal no docente, alumnos/as y familias).

“Destino Tokio 2020”

La idea es llegar a **Tokio** (próxima sede de los juegos olímpicos en 2020), a lo largo del presente curso, cubriendo 18.487 km que separan Talavera de la Reina y la próxima capital olímpica, pasando por 14 Ciudades que han sido olímpicas.

Para llegar a Tokio realizaremos **15 Etapas (consultar planos)** las cuales cumpliremos sumando kilómetros de diferentes formas de desplazamiento: andando, en sillas de ruedas, gateando, nadando, en bicicleta, en cinta, con andadores,... además dispondremos de varias bicicletas estáticas que colocaremos en la entrada del centro que podrán ser utilizados por toda la comunidad escolar (Bajo un horario y directrices muy concretas de uso).

¿Cómo Podemos Sumar kilómetros?

ALUMNADO (las distancias conseguidas se suman por persona y día)

1. Recorridos en **recreos**: andando o corriendo (cada vuelta:150 m.)
2. Largos en nuestra **piscina**, nadando o desplazándose por ella (largo: 10 m.)
3. Vueltas al **gimnasio** tanto en educación física, en el calentamiento, como en otros períodos (vuelta 100 m.)
4. Utilizando las **bicicletas estáticas** colocadas en la entrada del centro. Cada vez que se suba un/una ciclista deberá hacer mini etapas de 1 km., pudiendo realizar más de una.
5. Desplazamientos por el **colegio**: gateando, con andadores, sillas de ruedas, etc.
6. Recorridos andando desde el **casa al colegio** y del colegio a casa.
7. **Desplazamientos urbanos** (actividades complementarias que organicemos desde el centro) en salidas a teatros, marchas, visitas, etc. siempre que se hagan andando.
8. **Cinta de correr** situada en fisioterapia.
9. Actividades extracurriculares que se organicen desde el colegio.
10. Actividades fuera del horario lectivo de lunes a domingo. Cada alumno tendrá una cartilla que deberá llevar junto a la agenda del colegio y que actualizará con las actividades que haga junto a sus familiares (Pasear, correr, nadar, patinar, montar en bici,...). Las distancias conseguidas suman por persona y día).



Proyecto de colaboración de los Centros PES

“DESTINO TOKIO 2020”



PERSONAL DOCENTE Y NO DOCENTE (las distancias conseguidas se suman por persona y día)

1. Recorridos en **recreos**: andando o corriendo (cada vuelta:150 m.)
2. Largos en nuestra **piscina**, nadando o desplazándose por ella (largo: 10 m.)
3. Vueltas al **gimnasio** tanto en educación física, en el calentamiento, como en otros períodos (vuelta 100 m.)
4. Utilizando las **bicicletas estáticas** colocadas en la entrada del centro. Cada vez que se suba un/una ciclista deberá hacer mini etapas de 1 km., pudiendo realizar más de una.
5. Desplazamientos por el **colegio**: gateando, con andadores, sillas de ruedas, etc.
6. Recorridos de **casa al colegio** y del **colegio a casa**. Andando, patines, bicicleta, etc.
7. **Desplazamientos urbanos** (actividades complementarias que organicemos desde el centro) en salidas a teatros, marchas, visitas, etc. siempre que se hagan andando.
8. **Cinta de correr** situada en fisioterapia.
9. Actividades extracurriculares que se organicen desde el colegio.
10. Actividades fuera del horario lectivo de lunes a domingo. (Senderismo, correr, nadar, patinar, montar en bici,...). Las distancias conseguidas suman por persona y día.

FAMILIAS (las distancias conseguidas se suman por persona y día)

1. Utilizando las **bicicletas estáticas** colocadas en la entrada del centro. Cada vez que se suba un/una ciclista deberá hacer mini etapas de 1 km., pudiendo realizar más de una. Se podrán utilizar siempre y cuando no distorsione el funcionamiento del centro. Tendremos un cuadrante para ir apuntando los km realizados por cada uno.
2. Recorridos de **casa al colegio** y del **colegio a casa**. Andando, patines, bicicleta, etc.
3. **Desplazamientos urbanos** (actividades complementarias que organicemos desde el centro) en salidas a teatros, marchas, visitas, etc. siempre que se hagan andando y se precise la colaboración de los familiares de nuestros alumnos.
4. Actividades **extracurriculares** que se organicen desde el colegio. Durante el segundo trimestre se realizará como en cursos anteriores senderismo en familia.
5. Actividades fuera del horario lectivo de lunes a domingo. Cada alumno tendrá una cartilla que deberá llevar junto a la agenda del colegio y que actualizará con las actividades que haga junto a sus familiares (Pasear, correr, nadar, patinar, montar en bici,...). Las distancias conseguidas suman por persona y día).

Además a lo largo del curso habrá posibilidad de ampliar las actividades y formas de sumar kilómetros.

Demostremos que la comunidad educativa del BIOS puede llegar a TOKIO o donde nos propongamos con el apoyo, la colaboración y el compromiso de cada uno, porque todos sumamos.