

Reto 5. Objetivo Juegos Olímpicos Asturias- Tokio

- ✚ Como muchos ya sabéis, este año se iban a celebrar los JJOO en Tokio, y también mucho@s ya sabréis que se han suspendido.
- ✚ Pues bien, existe un reto cooperativo en el que participamos los 12 colegios de Asturias pertenecientes a la red CEFAPYS (Centros Promotores de la actividad física y la salud) que consiste en recorrer nada más y nada menos que **18.111 Kmts que son los que separan Asturias de Tokio**.



- ✚ A nuestro cole le corresponde la etapa nº 8 **desde la India hasta China con un total de 1.334 kmts**
- ✚ Tenemos muchas actividades previstas para hacer esta cantidad de kilómetros pero hasta que no volvamos al cole no podremos ponerlas en marcha, mientras tanto os propongo algo
- ✚ Aunque los JJOO ya no se vayan a celebrar este año, nosotros vamos a realizar el reto igualmente en apoyo a todos es@s deportistas que se han esforzado tanto por estar en forma para esa cita y que ahora ven truncadas sus ilusiones.
- ✚ **Cada día cada uno de nosotros intentará correr al menos 1 kmt.**
- ✚ Sé que esto es muy difícil porque en casa no tenemos espacio para correr. Pero podemos intentarlo: de la cocina a la habitación; de la habitación al salón...e incluso sabemos correr en el sitio verdad?

- ✚ Otra dificultad que os vais a encontrar much@s es calcular la distancia.¿ Qué os parece si hacemos una media, y decidimos todos juntos que correr 5 minutos equivale a hacer 1 kmt ?. No es del todo cierto porque ya sabéis que cada uno tiene su ritmo, pero es aproximado haciendo media entre los ritmos de tod@s .

RECORDAD

1 kmt = 5 minutos corriendo

- ✚ A lo mejor algun@ de vosotros hace más de 1 kmt al día .¿Os imagináis que entre todos conseguimos hacer los 1.334 kmt sin salir de casa? ¡Eso sería fantástico!
- ✚ Y ahora viene lo mejor: **¡Vuestra familia también puede sumar kilómetros!!!!**
 - Si tu familia se anima, los kilómetros que hagan ellos también cuentan, pero entonces tienes que apuntar cuántos kilómetros hizo cada uno.
 - Escríbelo dentro de la propia casilla del día correspondiente, por ejemplo:
Yo : 2 Kmts
Papá: 1 kmts
Mamá: 3 kmts
Hermana: 1 kmt
...
- ✚ Os voy a **adjuntar una tabla para que apuntéis los kilómetros** que vais haciendo. Cuando volvamos al cole, la lleváis y sumamos los kilómetros que hemos hecho entre todos (Ya os adelanto que voy a ver si hace más kilómetros 5º o 6º jeje)
- ✚ Por último os pido que hagáis un **video de aproximadamente 5 segundos** (no es necesario más) donde se os vea por supuesto con ropa deportiva, **corriendo** por la casa y me lo enviáis.
(NO me hagáis trampa ,os grabéis 5 segundos y luego dejéis de correr, que ya nos conocemos jeje! 😊)
- ✚ Opciones: Una vez hecho el primer kilómetro corriendo, se pueden sumar kilómetros en bici estática, elíptica o de cualquier otra forma que queráis. Pero es imprescindible hacer el primero corriendo.
- ✚ ¡Ánimo!