



## Spostarsi attivamente per andare a scuola

Spostarsi attivamente, come camminare o andare in bici a scuola, è una strategia pratica ed efficace per promuovere l'attività fisica tra i bambini. Integra il movimento nelle routine quotidiane, assicurando così un esercizio fisico regolare senza richiedere tempo aggiuntivo o attività strutturate.

Lo spostamento attivo migliora la salute cardiovascolare, rafforza i muscoli e sostiene il benessere generale favorendo l'indipendenza e la fiducia. Oltretutto, incoraggia all'interazione sociale, riduce il traffico intenso e contribuisce ad un ambiente più sostenibile. Rendendo gli spostamenti attivi una norma, le scuole e le comunità possono sostenere stili di vita più sani e dare ai bambini abitudini positive a lungo termine.

Per saperne di più



LINK

SICTA – compiti settimanali per gli studenti per incoraggiare lo spostamento attivo per andare a scuola.

<https://sern.sharepoint.com/:f:/r/sites/BRIDGEforTeachers/Documenti%20condivisi/General/Physical%20well-being/SICTA?csf=1&web=1&e=Cw8QIR>

PACO - Questionario per verificare il modo di spostamento per andare a scuola e le relative varianti -

<https://profith.ugr.es/recursos/proyecto-paco/>



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.  
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]