



Attività fisiche durante le ricreazioni e le lezioni

Incorporare attività fisiche durante le ricreazioni e le lezioni è una strategia efficace per promuovere il benessere fisico dei bambini. Delle pause per fare movimento e un apprendimento attivo incrementa la concentrazione, riduce lo stress e migliora complessivamente la forma fisica rendendo allo stesso tempo l'apprendimento più coinvolgente. Attività come esercizi brevi, stretching o giochi che si basano sul movimento aiutano a ridurre il tempo passato seduti e ad aumentare i livelli di energia. Incoraggiare l'attività fisica durante la giornata scolastica favorisce un rapporto positivo con il movimento fisico, sostiene lo sviluppo cognitivo e contribuisce ad avere uno stile di vita più sano per i bambini.

Ruiz-Hermosa, Abel; Sánchez-Oliva, David; Grao-Cruces, Alberto; Medrano, María; González-Pérez, María; Martín-Acosta, Fátima; Camiletti-Moirón, Daniel. Feasibility, Acceptability, and Effectiveness of Physically Active Lessons in Secondary Education: ACTIVE CLASS Pilot Study. *Translational Journal of the ACSM* 10(2):e000290, Spring 2025. | DOI: 10.1249/TJX.0000000000000290

https://journals.lww.com/acsm-tj/fulltext/2025/04180/feasibility,_acceptability,_and_effectiveness_of.5.aspx

-Progetto Eumove-

<https://eumoveproject.eu/recursos-educativos/?lang=es&>

-Dame10-esempi di ricreazioni attive in spagnolo-

https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/docs/Dame10_Completo.pdf



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]