



Desplazamiento activo al centro educativo

El desplazamiento activo, como ir andando o en bicicleta al colegio, es una estrategia práctica y eficaz para promover la actividad física entre los niños. Integra el movimiento en las rutinas diarias, lo que garantiza un ejercicio regular sin necesidad de dedicar tiempo adicional ni realizar actividades estructuradas. El transporte activo mejora la salud cardiovascular, fortalece los músculos y favorece el bienestar general, al tiempo que fomenta la independencia y la confianza. Además, fomenta la interacción social, reduce la congestión del tráfico y contribuye a un medio ambiente más sostenible. Al convertir el transporte activo en una norma, las escuelas y las comunidades pueden fomentar estilos de vida más saludables y hábitos positivos a largo plazo para los niños.



Si desea obtener más información

LINKS

SICTA – Utilizar tareas semanales para los estudiantes con el fin de fomentar el desplazamiento activo al colegio.

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

PACO - Cuestionarios para medir el modo de desplazamiento al colegio y variables relacionadas - <https://profith.ugr.es/recursos/proyecto-paco/>



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]