



## Actividades físicas durante los descansos y las clases académicas

Incorporar actividades físicas durante los descansos y las clases académicas es una estrategia eficaz para promover el bienestar físico de los niños. Los descansos para moverse y el aprendizaje activo mejoran la concentración, reducen el estrés y mejoran la forma física general, al tiempo que hacen que el aprendizaje sea más atractivo. Actividades como ejercicios cortos, estiramientos o juegos basados en el movimiento ayudan a romper el tiempo sedentario y aumentan los niveles de energía. Fomentar la actividad física a lo largo de la jornada escolar promueve una actitud positiva hacia el movimiento, favorece el desarrollo cognitivo y contribuye a que los niños lleven un estilo de vida más saludable.

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

-Eumove project-

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

-Dame10- Ejemplos de descansos activos en español -

[https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/docs/Dame10\\_Completo.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/docs/Dame10_Completo.pdf)



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]