

## Promoción de la Salud en la Escuela

[http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Promocion\\_Salud\\_Escuela.htm](http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Promocion_Salud_Escuela.htm)

Uno de los objetivos operativos de la **Estrategia para el entorno escolar es promover la actividad física en escuelas infantiles y centros de primaria y secundaria** para que los menores alcancen las recomendaciones de tipo, intensidad y frecuencia de actividad física según su tramo de edad promoviendo las siguientes medidas:


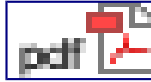
**Romper los tiempos en actitud sedentaria en la escuela mediante “descansos activos”.** **DAME 10** (Descansos Activos Mediante Ejercicio) es un material didáctico que propone una serie de actividades físicas de 5-10 minutos de duración diseñadas para desarrollar en el aula, durante el horario lectivo, por el profesor tutor o especialista sin apenas material específico y de una manera sencilla, divertida y significativa para el alumnado, con el objetivo claro de reducir el tiempo en actitud sedentaria durante la jornada escolar. Son actividades divertidas y que a la vez trabajan contenidos curriculares de todas las áreas de conocimiento desde 2º ciclo de educación infantil hasta el último curso de primaria y primer curso de secundaria.



[Vídeo explicativo ¡DAME 10!](#)

[Descargar actividades por etapas educativas](#)

**Posters para el aula**

- "DAME 10" [Educación Infantil y Primaria](#) 
- "DAME 10" [Educación Secundaria](#) 



**Aumentar la intensidad de las actividades físicas realizadas en la asignatura de Educación Física.** Para ello se han realizado 10 Unidades Didácticas Activas (UDAs).

Es un material didáctico desarrollado por profesorado especialista en la materia y orientado a aumentar el porcentaje de actividad física de intensidad moderada a vigorosa durante las clases de educación física a al menos un 50% de la duración de la clase (Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria) con el fin de acercarse a

las recomendaciones internacionales de actividad física en niños y adolescentes; estos materiales han sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso y etapa a la vez que favorece el desarrollo y adquisición de las Competencias Clave establecidas en la legislación educativa vigente.

**[Descargar Unidades Didácticas por etapas educativas](#)**

**Fortalecer las competencias sobre estimulación motriz temprana en la primera infancia.** Se está realizando:

- La Motricidad Infantil – GUÍA para profesorado de 2º ciclo de infantil y primeros cursos de primaria (próximamente)
- La Motricidad Infantil – GUÍA para padres, madres y personas cuidadoras (próximamente)

**Potenciar las escuelas como espacio para realizar actividad física en horario escolar y extraescolar.**

## Recomendaciones para la población sobre actividad física y reducción del sedentarismo

[http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Recomendaciones\\_ActivFisica.htm](http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Recomendaciones_ActivFisica.htm)



Numerosos estudios demuestran la importancia de ser activo físicamente y reducir el sedentarismo. Ambos factores tienen una influencia clara en la mejora de la salud y el bienestar, en la prevención de las enfermedades crónicas y en el aumento de la esperanza de vida. Sin embargo, más de la mitad de la población no se mueve lo suficiente para mejorar y preservar su salud. Gran parte de este fenómeno de inactividad física generalizada se debe a que hemos cambiado nuestro estilo de vida hacia un modelo más sedentario.

Las Recomendaciones para la población sobre Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo, tienen el objetivo de dar a conocer a la población cuál es la cantidad, intensidad, frecuencia y duración de la actividad física que beneficia la salud. Se basan en las recomendaciones existentes a nivel internacional, y en la evidencia científica, teniendo como objetivo final que toda la población sea más activa físicamente.

**[Tabla resumen de Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y](#)**

**[Tiempo de pantalla](#)** 