Continuamos incorporando nuevas actividades al Programa de Descansos Activos en el centro.

Como ya hemos mencionado en ocasiones, hay evidencia científica concluyente acerca de estas “píldoras de actividad física”. Dicha actividad, mantenida en el tiempo, mejora la concentración, atención y memoria del alumnado, favoreciendo así los procesos de aprendizaje, además, sumamos minutos de actividad física al día, fomentando la salud de nuestros escolares.

La actividad que venimos desarrollando consiste en un reto activo llamado **Circuito Vertical**. Se trata de subir los escalones equivalentes a la altura de los edificios y monumentos más emblemáticos del planeta, para ello, los alumnos suben y bajan escalones el mayor número de veces durante 5 minutos, cada uno a su ritmo. Al final, se suman los escalones entre todos y se compara con la altura alcanzada.

Aquí os dejamos algunas imágenes de las infografías que utilizamos para desarrollar la actividad, así como unos videos de ejemplo.

 