



RECREOS **ACTIVOS**

Os recreos activos son unha forma divertida e efectiva de fomentar a actividade física e a saúde entre os estudantes. Aquí hai algunhas ideas que tivemos para organizar recreos activos:

Establecimos áreas de xogo: Dedicamos diferentes espazos do patio escolar para actividades específicas como xogos de baloncesto, fútbol, voleibol, tenis de mesa, escalada, xadrez...

Programamos actividades dirixidas: O alumnado organizou actividades dirixidas por profesores durante o recreo, como clases de baile, xogos de equipo, circuitos de exercicios etc.

Implementamos equipos deportivos: Proporcionamos equipos deportivos como balóns, cordas de saltar, conos, etc. para que os estudantes poidan xogar libremente no patio.

Fomentamos a competencia amigable: O alumnado organizou torneos ou competencias entre equipos ou clases para motivar a participación e promover un ambiente de sa competencia.

Incentivamos a participación: Deseñamos un sistema de recoñecementos para os estudantes que participen activamente nos recreos, como premios ou diplomas.

Promovimos a inclusión: Creando actividades que fomenten a participación de todos os nenos, nenas e profesorado, independentemente das súas habilidades físicas, e incentiva a colaboración e o traballo en equipo.





En definitiva ao organizar recreos activos de maneira adecuada, logramos promover hábitos saudables entre os estudantes e contribuír a mellorar o seu benestar físico e emocional. Animamos aos alumnos para moverse, divertirse e gozar dun recreo activo e saudable!