



Reto de Abril

Este mes celebramos los hábitos de vida saludable
y la inclusión



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

Abril:

Lleva la educación física mas allá del aula

El reto de este mes coincide con la celebración de la iniciativa mundial de **El Día Sin Ascensores** (No Elevators Day) el 30 de abril, que destaca una forma sencilla de añadir actividad física a nuestra vida diaria: #UseTheStairs en lugar del ascensor o las escaleras mecánicas.

Subir por las escaleras quema calorías, no consume electricidad, y contribuye a un planeta más sano y activo que lucha contra el sedentarismo y la obesidad.



NO ELEVATORS DAY

#UseTheStairs





No Elevators Day para estudiantes



Co-funded by
the European Union

El Día Sin Ascensores para Centros Educativos fomenta hábitos saludables entre los estudiantes a través de **actividades creativas** que requieren solo escaleras o el propio entorno escolar.

Además, los alumnos se convierten en **agentes sensibilizadores de la sociedad**, llevando este día internacional sin ascensores a su vecindario, edificios públicos o centros comerciales, ayudando a concienciar a la población sobre **estilos de vida saludables**, y demostrando lo fácil que puede ser mantenerse activos en **nuestro entorno cotidiano**.

Más info sobre **#NoElevatorsDay** en la [web oficial](#) de Now We Move.





Co-funded by
the European Union

Cómo y cuándo añadir nuevos KS

Aquí tienes algunas ideas:

- Invita a los alumnos a participar en la organización del “Día Sin Ascensores” en tu centro educativo.
- Los alumnos pueden dar una charla sobre los **beneficios de subir escaleras** todos los días a compañeros, familiares, el profesorado etc.
- Comenzar el día de forma activa **subiendo las escaleras** tantas veces como necesites y haciendo una foto.
- Participando en una **competición de relevos** subiendo (solo) las escaleras en equipos mixtos.
- **Decorando los escalones** (la parte que no se pisa) y jugando en grupos, p.ej.: situándose en el escalón del color que dice un compañero.





Co-funded by the European Union



NO ELEVATORS DAY

#UseTheStairs





Co-funded by
the European Union

Bonus: Fomenta la inclusión a través de la actividad física

Este mes el reto del MSC se adhiere a el **Día de la Educación Física en la Calle #DEFC2025**, que se celebra el día 10 de abril. Dicha iniciativa que fomenta la inclusión a través de la actividad física.

La educación física es una herramienta poderosa para la inclusión. **Organiza actividades en tu escuela que ayuden a visibilizar la importancia de un deporte accesible para todas y todos.**

¡Cada acción cuenta para crear un entorno más inclusivo y saludable!





Co-funded by
the European Union

Como

**DEJA QUE LOS
ALUMNOS
SEAN LOS
LÍDERES**

DETERMINAR,
ORGANIZAR Y
REGISTRAR LOS KS

**DESCARGA
GUÍAS Y
RECURSOS QUE
PUEDAS
NECESITAR EN
LA PÁGINA WEB
DEL MSC**

**IMPRIME UN
CARTEL
MOTIVADOR Y
CUÉGUELO EN
LUGARES
ESTRATÉGICOS**

**IMPRIME
TANTOS
REGISTROS DE
KS COMO
NECESITES**

**COLOCA UNA
MESA DE
INSCRIPCIÓN EN
CADA AULA**

**OBSERVA CÓMO
LOS ALUMNOS
LOGRAN MÁS Y
MÁS KS CADA
SEMANA**

***No olvides registrar tu actividad en las redes sociales
para celebrar tu éxito a final de mes
Hashtag: #MovingSchoolsChallenger***