



active class study

Claves para la inclusión de actividad física en las
clases académicas mediante Aprendizaje
Físicamente Activo: the ACTIVECLASS Study
Enrique Cano-Cañada, Alberto Grao-Cruces, Fátima Martín-
Acosta, Raúl Muñoz-González, Abel Ruiz-Hermosa





INTRODUCCIÓN



Tiempo sedentario diario
40-60% niños
70% adolescentes
(Colley et al., 2013)



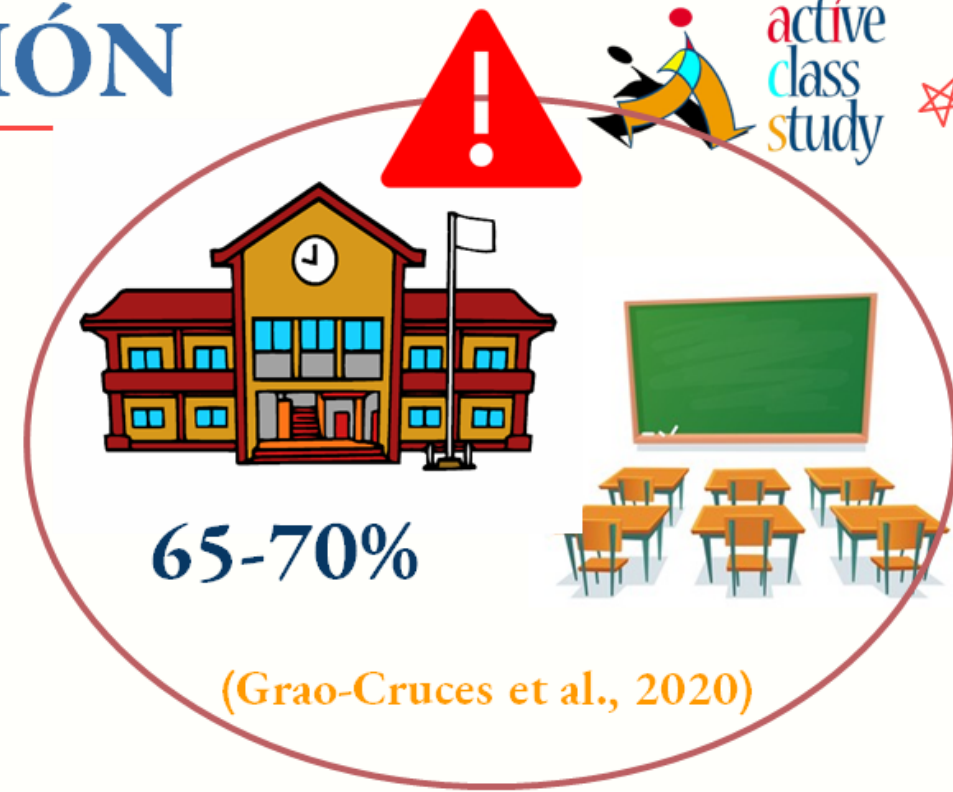
Estilos de vida sedentarios

Enfermedades futuras crónicas

(Carson et al., 2016)

Comportamientos que afectan a la salud

(Tremblay et al., 2016)





SOLUCIONES A LA PROBLEMÁTICA



**¡APRENDIZAJE
FÍSICAMENTE ACTIVO!**

**CLASES FÍSICAMENTE
ACTIVAS**





SOLUCIONES A LA PROBLEMÁTICA





ESTRATEGIAS PARA IMPLEMENTAR UNA CFA



Equilibrio entre demanda física y contenidos académicos



Trabajar previamente el contenido a impartir en esas CFA



Dinámicas sencillas



Actividades motivantes



Materiales



Participación de todo el alumnado





HIPÓTESIS EN LOS EFECTOS



1 CFA/semana



Tiempo sedentario



Rendimiento académico

Motivación

Atención

Cognición

Salud psicológica





GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Claves para la inclusión de actividad física en las
clases académicas mediante Aprendizaje
Físicamente Activo: the ACTIVECLASS Study
Enrique Cano-Cañada, Alberto Grao-Cruces, Fátima Martín-
Acosta, Raúl Muñoz González, Abel Ruiz-Hermosa