



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO



Desporto Escolar



Mobilidade Ativa

Somos todos Peões!



WALK21 PORTUGAL

everybody walks

LISBON 14-18 OCTOBER 24



WALK21 PORTUGAL
everybody walks
LISBON 14-18 OCTOBER 24

A Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Pedonal estabelece 21 medidas para *tornar Portugal um país onde andar a pé seja uma opção de mobilidade quotidiana atrativa e segura, contribuindo para uma vida ativa, saudável, feliz e sustentável.*



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO



Mobilidade Ativa

PORTUGAL VAI ACOLHER A MAIOR CONFERÊNCIA MUNDIAL DEDICADA À MOBILIDADE PEDONAL

A [24ª edição da Walk21](#), a mais importante conferência dedicada à mobilidade pedonal, terá lugar em Lisboa, entre os dias 13 a 18 de outubro de 2024.

Temas principais:

1. **Inclusão:** Permitir que todos sejam peões, independentemente do género, da idade, das capacidades, dos rendimentos ou da sua origem.
2. **Espaço Público Positivo:** Oferecer ruas e espaços públicos seguros, acessíveis, atrativos e valorizados.
3. **Emergência Climática:** Investir em andar a pé como parte fundamental para a descarbonização dos transportes.
4. **Boa Governança:** Políticas públicas que coloquem o peão como elemento central.



A participação dos AE/ENA/EEPC, Coordenadores do Desporto Escolar, Coordenadores da Cidadania e Coordenadores da Educação para a Saúde na dinamização de algumas atividades práticas e de sensibilização da comunidade escolar e local, no âmbito dos seguintes projetos:

- ***Projeto do Desporto Escolar***

- Plano Anual de Atividades
- Grupos-Equipa «DE Escola Ativa» (Nível I)
- Grupos-Equipa «DE Comunidade» (Nível I)
- Outros

- ***Educação para a Cidadania***

- Domínio dos «Direitos Humanos»
- Domínio da «Igualdade de Género»
- Domínio do «Desenvolvimento Sustentável»
- Domínio da «Educação Ambiental»
- Domínio da «Saúde»
- Domínio da «Segurança Rodoviária»
- Domínio da «Segurança, Defesa e Paz»



PROPOSTAS DE ATIVIDADES:

SEMANA DE 14 A 18 DE OUTUBRO DE 2024

- ***Projeto do Desporto Escolar***

1. Caminhar – rotina diária (casa-escola-casa; 10000 passos diários na escola; etc)
2. Caminhada na natureza – Comunidade escolar (meio ambiente que envolve os AE/ENA/EEPC)
3. Caminhada cultural (visitas de estudo locais, conhecer o património local, ações com música, etc)
4. Caminhar como forma desportiva (estafetas a andar, competições desportivas a andar, etc)
5. Caminhar em família (envolvimento dos pais, amigos e familiares)
6. Peddy-Paper (turma ou amigos)
7. Medição das distâncias coletivas em cada atividade
8. Contabilização dos passos por turma durante a semana

- ***Educação para a Cidadania***

1. Caminhadas por causas (Paz, Conservação do Ambiente, Mobilidade, Cidades vivas e ativas)
2. Debates nos vários domínios
3. Campanhas de sensibilização na Comunidade Escolar e Local



WALK21 PORTUGAL
everybody walks
LISBON 14-18 OCTOBER 24

OBJETIVOS DA(S) ATIVIDADE(S):

- **PROMOVER MOBILIDADE ATIVA INDIVIDUAL E DA COMUNIDADE ESCOLAR**
(caminhar é o meio mais comum e envolve atividade física)
- **SENSIBILIZAR PARA OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE INDIVIDUAL**
(níveis mais baixos de obesidade, melhoria da aptidão cardiorrespiratória, saúde metabólica, maior performance académica e melhor saúde mental)
- **SENSIBILIZAR PARA OS BENEFÍCIOS ECONÓMICOS, SOCIAIS E AMBIENTAIS**
(impacto importante nas comunidades devido à redução das emissões de carbono, diminuição do ruído causado pelo transito, maior interação social , e uma redução na taxa de acidentes)
- **PROMOVER MUDANÇA DE COMPORTAMENTOS**
(visando o bem-estar individual, o ambiente social, o ambiente físico e as políticas)



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO



Mobilidade Ativa



WALK21 PORTUGAL
everybody walks
LISBON 14-18 OCTOBER 24



Apelamos ao envolvimento e participação dos estabelecimentos escolares (AE/ENA/ EEPC) na dinamização de atividades e de um espaço de reflexão para a mudança de paradigma da mobilidade da nossa comunidade escolar!

BOM TRABALHO!



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO



direção-geral
educação



DGEste
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares



Desporto Escolar



Mobilidade Ativa