

CAMINAR, IR CAMINANDO AL COLEGIO: ¡¡¡ QUE PRIVILEGIO, VAYA GOZADA!!!

¿Ir Caminando al Cole? Vaya!!.. El primer día cuesta trabajo, como cualquier otra actividad, superado este primer escalón comienza tal vez uno de los mejores y de los más recomendables ejercicios físicos.

Caminar mejora la marcha, la coordinación, el equilibrio, la estática, la fuerza, la dinámica y los reflejos tanto de nuestro sistema osteomuscular como neurológico.



Anímate. Caminar por la mañana, por nuestro pueblo o ciudad, por sus calles, observando su color, percibiendo su aroma, nos inunda de satisfacción, mejora nuestra autoestima, confianza, seguridad, nos relaja y nos ayuda a mejorar nuestra sociabilidad.

Notición: Caminar mejora nuestra actividad cardiovascular, nuestra capacidad respiratoria, mejora los niveles de azúcar y de grasas en sangre, nos mantiene el peso corporal y nos protege de la obesidad.

Diversión. Caminar favorece el riego sanguíneo a nivel cerebral y con ello la capacidad de atención, el razonamiento, el análisis de situaciones y la expresión verbal y no verbal.

Alegría. Caminar nos ayuda a mantener el medio ambiente y evita la contaminación.

Regalazo. Ir caminando, de casa al colegio y del colegio a casa, nos hará sentirnos mejor