

#ESSD2026



***Dia Europeu do Desporto na Escola
Toolkit do Tema Central***

*Ajudamos-te a levar o Dia Europeu do Desporto na
Escola à tua comunidade*

*Utilize estes recursos para
colocar a sua escola em MOVIMENTO!*

DIA EUROPEU DO DESPORTO NA ESCOLA®: VAMOS PÔR AS ESCOLAS EM MOVIMENTO!

E se cada criança pudesse ser ativa (#BeActive) na Escola, conciliando desporto com diversão?

E se cada Escola dedicasse um dia para comemorar o desporto na Europa?

Poderá isso ajudar os alunos a iniciarem uma vida ativa e saudável?

Nós dizemos que SIM. E estamos a fazê-lo com o DIA EUROPEU DO DESPORTO NA ESCOLA, conhecido como “o DIA” ou ESSD.

O Dia Europeu do Desporto na Escola é cofinanciado pelo programa Erasmus+ da União Europeia.

O Dia Europeu do Desporto na Escola conta ainda com o apoio da Comissão Europeia e faz parte da campanha #BeActive da Semana Europeia do Desporto.

AVISO LEGAL: Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são, no entanto, exclusivamente do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidas por responsáveis por essas opiniões.

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT



Co-funded by
the European Union

ÍNDICE

1. O OBJETIVO DESTE TOOLKIT / 4

2. INTRODUÇÃO/ 5

3. BENEFÍCIOS DA MOBILIDADE ATIVA / 6

Porquê ir para a escola a pé, de bicicleta ou deslizar? / 6

4. COMO PROMOVER A MOBILIDADE ATIVA? / 8

Iniciativas internacionais / 9

5. ORGANIZAR OS SEUS PRÓPRIOS PROGRAMAS DE MOBILIDADE ATIVA NAS ESCOLAS/ 12

Quem pode participar na mobilidade ativa escolar? / 13

Requisitos de infraestrutura para a mobilidade ativa na escola / 15

Dicas práticas para organizar programas de mobilidade ativa nas escolas / 16

6. IDEIAS PARA A MOBILIDADE ATIVA NAS ESCOLAS / 17

Ideias de mobilidade ativa para todos os alunos / 18

Ideias de mobilidade ativa para escolas do 1.º ciclo / 22

Ideias de mobilidade ativa para escolas secundárias / 25

7. BOAS PRÁTICAS / 26

8. DESLIZA, CAMINHA, PEDALA – JUNTOS! MOBILIDADE ATIVA

MOBILIDADE ATIVA PARA ALUNOS COM DEFICIÊNCIA / 31

Ideias para uma mobilidade ativa inclusiva / 32

Percurso de obstáculos sobre acessibilidade / 33

9. REFERÊNCIAS / 34

1

O OBJETIVO DESTE TOOLKIT

Num dia de escola típico, as crianças passam aproximadamente metade das suas horas acordadas na escola, o que evidencia o papel fundamental do ambiente escolar na definição da atividade física diária e dos comportamentos relacionados com a saúde (OMS, 2018).

OPORTUNIDADES PARA A ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA

As crianças podem aumentar a sua atividade física diária de várias formas dentro do contexto escolar, incluindo:

- durante as aulas de EF (Educação Física),
- em pausas ativas curtas entre as aulas,
- através dos clubes desportivos escolares ou de atividades extracurriculares,
- através de pausas ativas nas aulas regulares,
- durante sessões de treino ou prática desportiva após as aulas,
- e indo a pé, de bicicleta ou usando outro meio de transporte ativo no trajeto de ida e volta para a escola.

ESTE TOOLKIT FOCA-SE NA PROMOÇÃO DA MOBILIDADE ATIVA COM OS SEGUINTE OBJETIVOS:

- Apoiar o aumento da atividade física diária entre as crianças em idade escolar;
- Ajudar a criar um ambiente escolar que encoraje e facilite o transporte ativo;
- Promover soluções de deslocação ativas e amigas do ambiente com o envolvimento dos alunos, do pessoal da escola e dos pais;
- Encorajar as escolas a participar em iniciativas e eventos internacionais que visem alcançar objetivos comuns;
- Ajudar as escolas a planear com sucesso um evento de vários dias, permitindo-lhes experienciar em primeira mão os benefícios da mobilidade ativa.

QUEM PODE BENEFICIAR DESTE TOOLKIT?

Professores, incluindo tanto os professores de educação física como os professores titulares de turma;

Apoio aos coordenadores nacionais do Dia Europeu do Desporto na Escola (ESSD) na implementação do tema central de 2026;

Outros profissionais empenhados na promoção da mobilidade ativa

O principal objetivo deste toolkit é ajudar a tornar as deslocações ativas uma parte natural e agradável das rotinas diárias das crianças.

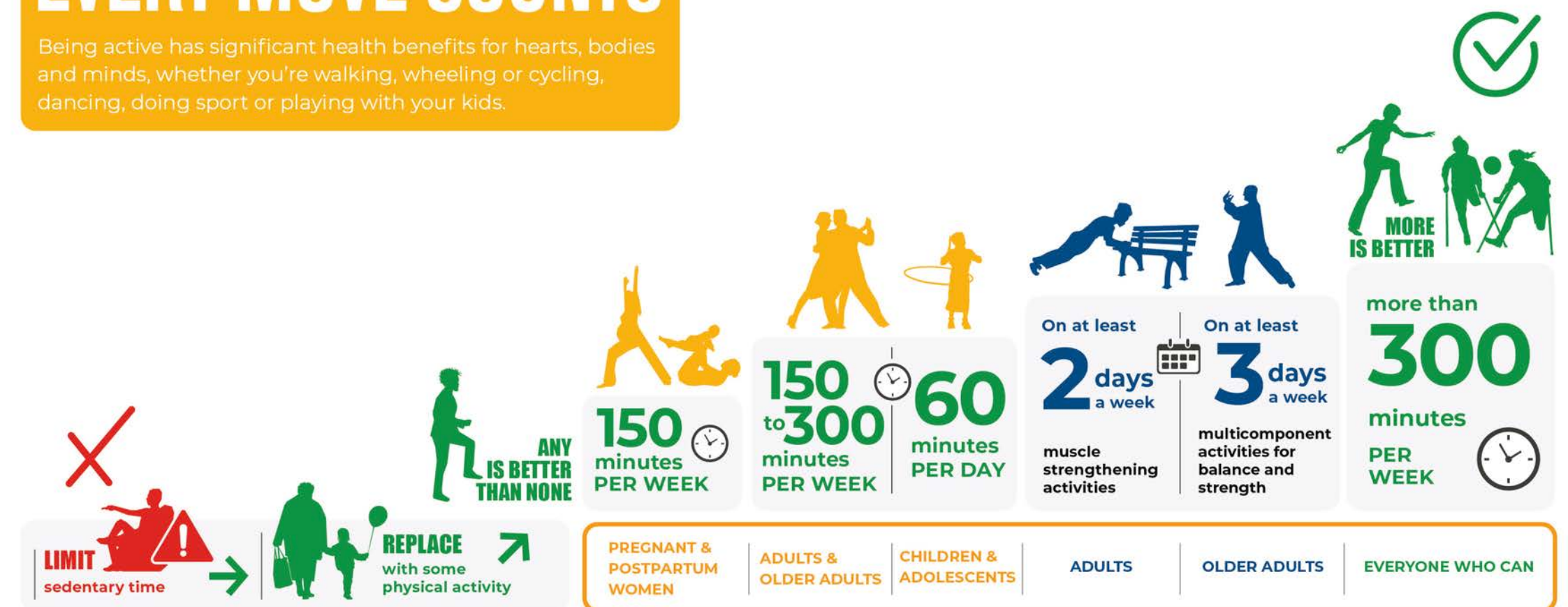
2 INTRODUÇÃO



Os 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa recomendados pela OMS proporcionam inúmeros benefícios às crianças em idade escolar (OMS, 2020). A atividade física regular contribui para uma melhor saúde física, tem um impacto positivo no bem-estar mental e apoia o desenvolvimento de competências sociais.

EVERY MOVE COUNTS

Being active has significant health benefits for hearts, bodies and minds, whether you're walking, wheeling or cycling, dancing, doing sport or playing with your kids.



O nível diário de atividade física na infância pode ser aumentado através de vários domínios, entre os quais a mobilidade ativa de e para a escola, como andar a pé, de bicicleta, etc., desempenha um papel particularmente importante. A deslocação para a escola de manhã e o regresso a casa após as aulas proporcionam duas oportunidades diárias para aumentar a atividade física. Promover e manter as deslocações a pé para a escola é especialmente importante, pois pode apoiar a saúde das crianças e, a longo prazo, ajudar a reduzir o risco de doenças metabólicas e cardiovasculares (Pizarro et al., 2013).

Estudos anteriores indicam que a mobilidade ativa pode contribuir com 23 a 36% da atividade física diária recomendada entre crianças e adolescentes (Martin et al., 2016). As deslocações ativas não só aumentam os níveis gerais de atividade física, como também podem reforçar a confiança, a independência e a capacidade de tomada de decisão das crianças (Berasategi et al., 2022). Infelizmente, tem-se observado um declínio no transporte ativo nos últimos anos, particularmente nos casos em que a distância entre casa e a escola é maior ou onde faltam infraestruturas adequadas.

Reconhecendo os benefícios do transporte ativo para a saúde, o ambiente e a sociedade, o [Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030](#) da OMS considera o transporte ativo, particularmente as deslocações a pé e de bicicleta, como elementos-chave na criação de ambientes ativos, e define orientações práticas para o desenvolvimento de sistemas de transporte seguros e promotores da saúde. Além disso, a Agenda 2030 das Nações Unidas para o Desenvolvimento Sustentável também aborda o transporte ativo como um contributo fundamental para a saúde, o desenvolvimento urbano sustentável e a ação climática.

3

BENEFÍCIOS DA MOBILIDADE ATIVA

PORQUÊ IR PARA A ESCOLA A PÉ, DE BICICLETA OU A DESLIZAR

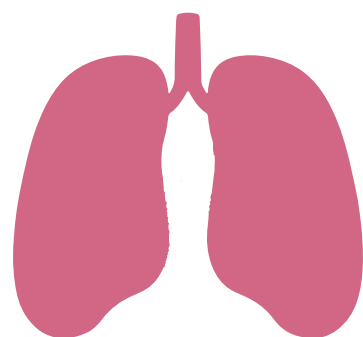
✓ BENEFÍCIOS DA MOBILIDADE ATIVA



BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE



Fortalece o sistema cardiovascular e esquelético



Reduz o risco de doenças cardiovasculares e respiratórias



Aumenta o estado de alerta e a atenção



Melhora o desempenho acadêmico



Melhora a qualidade do sono



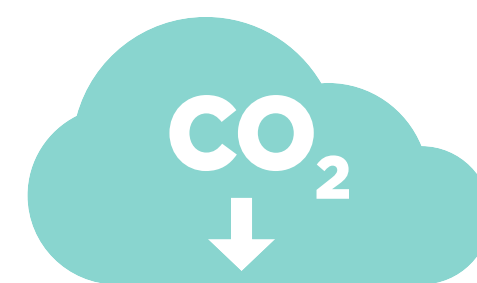
Promove a saúde mental



BENEFÍCIOS AMBIENTAIS



Melhora a qualidade do ar



Reduz as emissões de gases com efeito de estufa



BENEFÍCIOS PARA O TRÂNSITO E A SEGURANÇA



Reduz o tráfego rodoviário e o congestionamento



Diminui o risco de acidentes rodoviários e lesões



Promove a sustentabilidade da segurança rodoviária



BENEFÍCIOS SOCIAIS E COMUNITÁRIOS



Promove o sentido de pertença



Melhora o sentido de orientação das crianças



Contribui para o desenvolvimento da zona local



Fortalece as amizades



4. Como promover a mobilidade ativa?

Muitas iniciativas internacionais promovem atualmente a mobilidade ativa nas escolas. Encorajamos a sua escola a juntar-se a estes eventos e a usar o poder da sua comunidade para ajudar as crianças a terem vidas mais ativas e saudáveis



INICIATIVAS INTERNACIONAIS

1. DIA NACIONAL DE IR A PÉ PARA A ESCOLA (WTSD) #WALKTOSCHOOLDAY

OBJETIVO: Encorajar as crianças a irem a pé para a escola durante um dia, e idealmente a adotarem o andar a pé como um hábito a longo prazo.

DESCRIÇÃO

- Celebrado em outubro, na primeira quarta-feira.
- Mais de 40 países participam na iniciativa.

MAIS INFORMAÇÕES: www.walkbiketoschool.org



2. DIA NACIONAL DE IR DE BICICLETA PARA A ESCOLA #NATIONALBIKETOSCHOOLDAY

OBJETIVO: Promover a bicicleta como uma forma regular e segura de os alunos se deslocarem para a escola.

DESCRIÇÃO:

- Organizado através de campanhas anuais, incluindo formação sobre ciclismo e segurança rodoviária.
- Em muitos locais, estas iniciativas expandiram-se para programas de um mês inteiro, como o Mês Nacional da Bicicleta.
- Apoiam também o desenvolvimento de infraestruturas locais, encorajando ambientes mais seguros e mais favoráveis à bicicleta em redor das escolas.

MAIS INFORMAÇÕES:

- [BYCS](#) (organização global e europeia de promoção do ciclismo)
- [Bringázz a suliba!](#) – Bike to School (Hungria, fase de teste em 2025)
- [Rowerowy Maj](#) (Polónia)

INICIATIVAS INTERNACIONAIS

3. SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE

OBJETIVO: Promover a mobilidade sustentável de 16 a 22 de setembro

DESCRIÇÃO:

- As escolas participam frequentemente com as suas próprias atividades, como dias da bicicleta, dias sem carros ou desafios de caminhada.
- Proporciona uma oportunidade para apresentar e testar projetos de deslocação ativa para a escola, encorajando formas mais sustentáveis e saudáveis de ir para a escola.

MAIS INFORMAÇÕES: mobilityweek.eu



4. AUTOCARRO ESCOLAR A PÉ

OBJETIVO: Proporcionar deslocações a pé para a escola em grupo, de forma organizada e segura.

DESCRIÇÃO:

- Adultos (pais, voluntários) acompanham pequenos grupos de crianças ao longo de um percurso definido, como um autocarro, e as crianças podem juntar-se em diferentes "paragens" ao longo do caminho..
- Muito eficaz na redução do tráfego automóvel em redor das escolas.

MAIS INFORMAÇÕES: walkingbus.eu

INICIATIVAS INTERNACIONAIS

5. BIKEBUS (BICIBUS)

Objetivo: Encorajar as crianças a irem de bicicleta para a escola de forma segura e regular, promovendo a atividade física, o transporte sustentável e a redução do tráfego automóvel em redor das escolas.

DESCRIÇÃO:

- Adultos (pais/voluntários) lideram pequenos grupos ao longo de um percurso definido
- As crianças juntam-se em "paragens de bicicleta" designadas, como num autocarro
- A segurança é fundamental: capacetes, regras de trânsito, competências de ciclismo
- Pode ser um programa de um dia, semanal ou de longo prazo

MAIS INFORMAÇÕES: <https://bikebus.world> <https://bicibus.eu/en/>



6. RUAS ESCOLARES

OBJETIVO: Tornar as zonas em redor das escolas livres de carros durante as horas de ponta da manhã e da tarde.

DESCRIÇÃO:

- Restrições de trânsito temporárias ou permanentes em frente às escolas
- Aumenta a segurança para peões e ciclistas
- Reduz o risco de acidentes e a poluição do ar
- Já implementadas em centenas de escolas por toda a Europa

MAIS INFORMAÇÕES: [School Streets for Safe and Sustainable School Trips - EU Urban Mobility Observatory](#)

INICIATIVAS INTERNACIONAIS

7. MILHA EUROPEIA (EUROPEAN MILE)

OBJETIVO: Celebrar a alegria do movimento, percorrendo uma milha a correr, a pé ou sobre rodas, e encorajar a atividade física inclusiva nas comunidades por toda a Europa

DESCRIÇÃO:

- Faz parte da campanha NowWeMOVE
- Distância curta (1,6 quilómetros; "a milha")
- Foco na facilidade de acesso e na inclusão

MAIS INFORMAÇÕES: www.europeanmile.com



8. CIVITAS

OBJETIVO: Apoiar as cidades no desenvolvimento de uma mobilidade urbana sustentável, inteligente e inclusiva

MAIS INFORMAÇÕES: <https://civitas.eu>

5. Organize os seus próprios programas de mobilidade ativa nas escolas

Explorámos alguns exemplos de sucesso de todo o mundo. Aqui ficam algumas dicas práticas e ideias para as escolas que querem organizar as suas próprias atividades e eventos escolares.



QUEM PODE PARTICIPAR NA MOBILIDADE ATIVA ESCOLAR?

Para garantir o sucesso de muitos elementos do programa, é importante informar antecipadamente os pais e a direção da escola sobre as atividades futuras. Quando necessário, as autoridades locais e a polícia também podem ser envolvidas, por exemplo, para fazer apresentações sobre segurança rodoviária ou dar orientações sobre percursos seguros



Organizar o seu próprio evento de mobilidade ativa oferece uma excelente oportunidade para fortalecer a comunidade e praticar atividade física em conjunto. Quase todos os membros da comunidade escolar podem ser envolvidos e participar, tornando-o uma experiência verdadeiramente inclusiva e colaborativa. Os pais, os professores, os alunos voluntários, os parceiros locais e as autoridades públicas podem ser envolvidos na fase de preparação através de reuniões de planeamento, atividades de sensibilização, mapeamento de percursos, avaliações de segurança e coordenação de papéis e responsabilidades.



PAIS, AVÓS E OUTROS

Os pais expressam frequentemente preocupações relacionadas com a mobilidade ativa, mais comumente no que diz respeito à segurança rodoviária e pessoal, às condições de trânsito e à disponibilidade de infraestruturas seguras, como passeios e ciclovias. Outras preocupações podem incluir as longas distâncias entre casa e a escola, as limitações de tempo nas rotinas diárias, as condições meteorológicas desfavoráveis e questões sobre a idade, a independência e a preparação das crianças para se deslocarem ativamente. Reconhecer e responder a estas preocupações é um passo importante para construir confiança e encorajar o apoio dos pais às iniciativas de mobilidade ativa.

Os pais podem apoiar e contribuir para as iniciativas de mobilidade ativa de várias formas, incluindo:

- Apoiar o planeamento de percursos e as discussões sobre segurança
- Ajudar na supervisão durante eventos ou dias de campanha
- Encorajar e dar o exemplo de mobilidade ativa em casa

QUEM PODE PARTICIPAR NA MOBILIDADE ATIVA ESCOLAR?



PROFESSORES (*Profs. de EF e Profs. titulares de turma*)

Envolver os professores é essencial para o planeamento e a implementação bem-sucedidos das iniciativas de deslocação ativa na escola.

- Ajudar a planear e coordenar
- Integrar temas de mobilidade ativa nas aulas e nas atividades escolares
- Coordenar o planeamento e a comunicação dentro da escola
- Apoiar o envolvimento dos alunos e as atividades de reflexão



DIREÇÃO E PESSOAL DA ESCOLA

O envolvimento ativo da direção e do pessoal da escola garante que existem recursos, apoio e coordenação para uma implementação sem problemas

- Dar apoio institucional e aprovação
- Disponibilizar tempo, espaço e recursos
- Fazer a ligação com parceiros externos



ALUNOS VOLUNTÁRIOS, EQUIPA DE ALUNOS LÍDERES

Os alunos voluntários desempenham um papel fundamental na criação de um ambiente motivador para a promoção da mobilidade ativa. Uma pequena equipa de 8 a 10 alunos dos anos mais avançados pode atuar como facilitadora. O seu recrutamento e acompanhamento (reuniões, etc.) devem ser apoiados pelos professores. O objetivo é que, ao fim de algum tempo, consigam funcionar de forma independente e sustentável no dia a dia escolar.

Tarefas:

- ar como embaixadores da deslocação ativa ou líderes entre pares
- Ajudar a mapear percursos e identificar barreiras ou problemas de segurança
- Apoiar a realização de eventos e motivar os alunos mais novos



PARCEIROS LOCAIS E AUTORIDADES PÚBLICAS

A colaboração com parceiros locais (organizações não governamentais: clubes de ciclismo locais, associações de caminhada ou pedestrianismo, organizações ambientais, instituições de solidariedade ligadas à saúde ou ao desporto, organizações de segurança rodoviária) e com as autoridades públicas proporciona conhecimento especializado, recursos e apoio comunitário para reforçar a segurança e o impacto das iniciativas de mobilidade ativa.

- Disponibilizar conhecimento especializado sobre segurança rodoviária e infraestruturas
- Apoiar a avaliação de percursos e o planeamento de deslocações seguras
- Contribuir com materiais, formação ou visibilidade

REQUISITOS DE INFRAESTRUTURA PARA A MOBILIDADE ATIVA NA ESCOLA



A implementação bem-sucedida de iniciativas de deslocação ativa requer determinadas medidas de infraestrutura e de organização. Estas incluem:



Promover eventos de Autocarro a Pé (Walking Bus) e Autocarro de Bicicleta (Bike Bus) para encorajar as deslocações em grupo para a escola.



Garantir percursos seguros para andar a pé, de bicicleta e de trotinete em redor da zona da escola.



Disponibilizar estacionamento suficiente para bicicletas e/ou trotinetes, com instalações seguras. Os alunos e os pais podem deixar os seus veículos em segurança durante o horário escolar



Sempre que possível, criar zonas sem carros em redor da escola (pelo menos num raio de 100 metros da entrada da escola). Isto exigirá autorização do município e apoio da polícia.

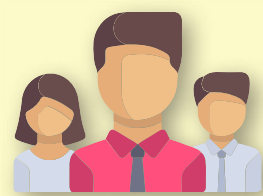


Obter quaisquer outras licenças ou autorizações necessárias para os programas escolares de mobilidade ativa.

DICAS PRÁTICAS PARA ORGANIZAR PROGRAMAS DE MOBILIDADE ATIVA NAS ESCOLAS

Ao planejar iniciativas de deslocação ativa, as escolas podem adaptar o programa às suas próprias condições e recursos. As seguintes dicas práticas podem ajudar a garantir uma implementação bem-sucedida:

1. Nomear coordenadores do programa



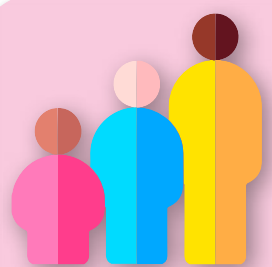
Designar membros do pessoal responsáveis ou alunos líderes para supervisionar o planeamento, a comunicação e a realização dos eventos.

2. Criar materiais promocionais



- Desenvolver cartazes, folhetos ou campanhas digitais para sensibilizar e encorajar a participação de alunos, pais e pessoal da escola.
- Criar cadernetas de pontos onde os alunos ganham autocolantes ou carimbos por participarem em atividades de deslocação ativa.

3. Adaptar às condições da escola



Ter em conta as infraestruturas da escola, as faixas etárias dos alunos e o tempo disponível ao conceber as atividades.

4. Definir objetivos claros e um calendário



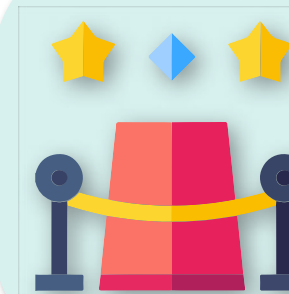
Planejar metas específicas para a iniciativa e estabelecer um cronograma para a preparação e a execução.

5. Envolver a comunidade



Envolver os pais, as autoridades locais, as Organizações Não Governamentais e os voluntários para apoiar e enriquecer as atividades.

6. Encorajar a participação



Oferecer incentivos, reconhecimento ou desafios divertidos para motivar os alunos a participar. As escolas podem organizar uma cerimónia de encerramento para reconhecer a participação, incluindo a entrega de prémios ou distinções aos alunos

7. Avaliar e refletir



Após o evento, recolher a opinião dos participantes para identificar os sucessos e as áreas a melhorar em programas futuros.

6. Ideias para explorar a mobilidade ativa nas escolas

O toolkit tem em conta as características específicas de cada idade e as necessidades de aprendizagem: para os alunos do 1.º ciclo, as atividades lúdicas e baseadas na experiência são particularmente eficazes, enquanto para os alunos mais velhos são mais adequados programas que enfatizem a tomada de decisão consciente, a autonomia e a responsabilidade social.

Nas secções seguintes, encontrará um conjunto de ideias adaptadas a todos os níveis de ensino ou separadamente para o ensino básico e secundário. Todas as sugestões são flexíveis e podem ser adaptadas ao contexto local de cada escola, apoiando a integração da mobilidade ativa no dia a dia dos alunos a longo prazo.



Este toolkit foi concebido para professores e fornece ideias práticas e inspiração sobre como promover a mobilidade ativa na comunidade escolar. As atividades e abordagens aqui apresentadas podem ser implementadas individualmente, mas também funcionam muito bem como parte de uma Semana temática da Mobilidade Ativa nas escolas.

IDEIAS DE MOBILIDADE ATIVA PARA TODOS OS ALUNOS

Em primeiro lugar, apresentamos ideias e atividades que **podem ser divertidas e cativantes para todos os alunos, independentemente da idade ou do ano de escolaridade.**

CARTAZ PROMOCIONAL PARA ATIVIDADES DE MOBILIDADE ATIVA

PASSOS PRINCIPAIS:

- Criar um **cartaz apelativo (call-to-action)** para um Dia ou uma Semana da Deslocação Ativa
- Destacar os programas da escola (ex.: cartaz digital com código QR) e os benefícios da deslocação ativa
- Preparar os cartazes com antecedência, integrados nas aulas regulares
- Envolver os alunos no processo de designs
- Envolver os alunos mais velhos como voluntários ou mentores
- Expor os cartazes pela escola para encorajar a participação
- Incluir um slogan curto ou uma mensagem criada pelos alunos para tornar o cartaz mais cativante e apelativo para as diferentes faixas etárias.



RUA ESCOLAR

Criar uma Rua Escolar para tornar a zona em redor da escola mais segura, reduzir o trânsito, encorajar as deslocações a pé e de bicicleta, melhorar a qualidade do ar e promover uma comunidade escolar mais saudável e mais participativa.

COMO ORGANIZAR

- Identificar o troço de rua em redor da escola a restringir temporariamente ao trânsito motorizado
- Envolver desde cedo as principais partes interessadas (direção da escola, pais, autoridades locais, moradores)
- Definir o período de tempo (ex.: horas de entrada/saída da escola, um dia, ou uma semana experimental)
- Acordar as medidas de gestão do trânsito (sinalização, barreiras, supervisão)
- Informar claramente a comunidade escolar com antecedência
- Acompanhar e avaliar a experiência (opiniões de alunos, pais e pessoal da escola)

DICA EXTRA

- Começar com um piloto curto (ex.: uma manhã por semana) para testar o conceito
- Usar **decorações de rua temporárias** (desenhos a giz, faixas, trabalhos artísticos dos alunos)
- Adicionar **elementos lúdicos (Movement Spaces)**

FONTE: [Designing Streets for Kids Guide](#) at globaldesigningcities.org

- Encontrará experiências e boas práticas para alcançar um ambiente escolar seguro e saudável realizadas em alguns municípios de Espanha: [Exemplos e experiências - Entornos escolares seguros y saludables](#)
- Se a escola tiver o seu próprio parque de estacionamento, este também pode ser disponibilizado aos alunos durante toda a semana.
- Ligar as atividades a resultados de aprendizagem (ex.: jogos de matemática no pavimento, tarefas de segurança rodoviária, mensagens ambientais) para reforçar o valor educativo

MAIS INFORMAÇÕES: [school-streets-guidebook-2019.pdf](#)



IDEIAS DE MOBILIDADE ATIVA PARA TODOS OS ALUNOS

AUTOCARRO ESCOLAR A PÉ

O Autocarro Escolar a Pé é um grupo de alunos que caminha em conjunto para a escola ao longo de um percurso definido, geralmente supervisionado por adultos ou por alunos voluntários mais velhos. Nas escolas secundárias, o conceito pode ser adaptado para permitir mais independência, horários flexíveis e organização liderada pelos próprios alunos.

COMO ORGANIZAR?

- Identificar um percurso seguro para a escola e definir pontos de encontro
- Recrutar pais, alunos voluntários ou alunos mais velhos como líderes de percurso
- Agendar caminhadas regulares (diárias, semanais ou em eventos especiais)
- Promover o percurso com cartazes, mensagens digitais ou redes sociais
- Encorajar a participação entre pares e criar um sentido de comunidade

MAIS INFORMAÇÕES: http://guide.saferoutesinfo.org/pdf/wsb_guide.pdf

DICA EXTRA

- Transformar num desafio amigável: registrar a distância percorrida, criar um sistema de pontos, colecionar autocolantes ou adicionar pequenas paragens temáticas ao longo do percurso (ex.: curiosidades ambientais, perguntas divertidas) para o tornar mais cativante.
- Premiar os alunos que chegam à escola de formas criativas, com disfarces ou caminhadas divertidas, para tornar a deslocação ativa divertida



BIKEBUS/BICIBUS

O BikeBus é uma iniciativa de ciclismo em grupo em que os alunos se deslocam juntos para a escola, promovendo a deslocação ativa, a segurança e o envolvimento da comunidade.

COMO ORGANIZAR?

- Identificar um percurso ciclável seguro e definir pontos de encontro
- Recrutar pais, professores, alunos voluntários (mais velhos) ou clubes de ciclismo locais como líderes de percurso
- Dar ênfase ao equipamento de segurança: capacetes, vestuário refletor, luzes e verificações adequadas das bicicletas
- Agendar percursos regulares (semanais ou em eventos especiais, ex.: Sextas-feiras de Bicicleta)
- Promover o percurso com cartazes, redes sociais ou mensagens digitais
- Encorajar a participação entre pares e criar um sentido de comunidade

Em que difere do Autocarro Escolar a Pé:

- Requer competências de ciclismo e consciência de segurança
- Foco no equipamento de proteção e na manutenção da bicicleta
- Os percursos podem ser mais longos devido à deslocação mais rápida

DICA EXTRA

- Organizar desafios ou passeios temáticos (ex.: "Semana Eco Ride", registo de distâncias, monitorização da frequência cardíaca)
- Colecionar autocolantes ou premiar os alunos que chegam à escola com bicicletas decoradas

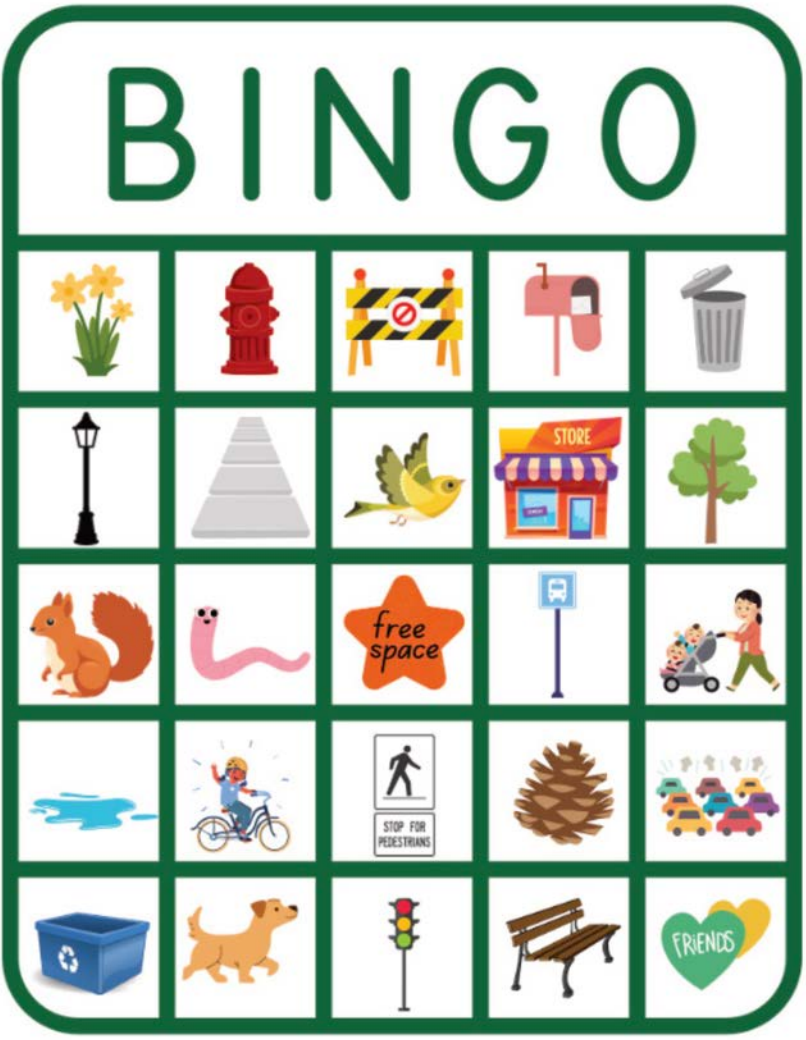


IDEIAS DE MOBILIDADE ATIVA PARA TODOS OS ALUNOS

BINGO DA MOBILIDADE ATIVA

COMO ORGANIZAR?

- Criar uma grelha de bingo com quadrados que apresentam ações ou observações relacionadas com a deslocação ativa (ex.: "Fui a pé para a escola", "Vi um ciclista", "Usei uma trotinete", "Vi um agente de trânsito escolar").
- Distribuir os cartões de bingo aos alunos no início da semana ou do dia
- Encorajar os alunos a completar os quadrados enquanto caminham, andam de bicicleta ou se deslocam ativamente.
- Premiar as linhas, colunas ou cartões completos com pequenos prémios ou reconhecimento.
- Adaptar os quadrados do bingo à faixa etária da escola, ao ambiente e ao contexto de trânsito local.



DESAFIO MEXE-TE

Os desafios de mobilidade ativa podem ser uma forma divertida e motivadora de encorajar os alunos de todas as idades a andarem a pé, de bicicleta ou a usarem outras formas de deslocação sustentável.

COMO ORGANIZAR?

- Definir um objetivo claro para o desafio (ex.: número de dias de deslocação ativa, distância total percorrida ou pontos de participação).
- Decidir o formato: desafio diário, semanal ou de evento especial (ex.: "Semana de Bicicleta para a Escola" ou "Desafio da Caminhada").
- Permitir que os alunos registem o seu progresso individualmente ou em grupos/turmas.
- Encorajar a competição amigável entre turmas ou grupos de pares para aumentar o envolvimento.
- Dar reconhecimento ou recompensas, como pequenos prémios, certificados ou distintivos digitais pelas conquistas.

DICA EXTRA:

- Integrar elementos criativos, como o envio de fotografias

IDEIAS DE MOBILIDADE ATIVA PARA TODOS OS ALUNOS

MISSÃO CICLISTA

A Missão Ciclista é uma forma divertida e prática de ajudar os alunos de todas as idades a desenvolver e melhorar competências essenciais de ciclismo, incluindo o equilíbrio, o controlo, a travagem, as viragens e a atenção ao que os rodeia. Encoraja uma condução segura, ao mesmo tempo que reforça a confiança e a coordenação

COMO ORGANIZAR?

- Desenhar um percurso seguro e claramente sinalizado, com uma variedade de obstáculos (cones, caminhos estreitos, secções de slalom, pequenas rampas) focados nas competências fundamentais de ciclismo.
- Definir níveis de dificuldade adequados à idade, ajustando o tamanho dos obstáculos, o espaçamento e as expectativas de velocidade para as diferentes faixas etárias.
- Demonstrar o percurso e as regras de segurança antes de começar, garantindo que todos os alunos usam capacete e equipamento de proteção.
- Organizar os alunos em pequenos grupos ou provas cronometradas, permitindo que cada participante complete o percurso individualmente.
- Manter registos do desempenho por diversão, para encorajamento ou competição amigável, focando na melhoria das competências e não apenas na velocidade.

DICA EXTRA

- Envolver a polícia local ou especialistas em segurança rodoviária para supervisionar o percurso, dar dicas e garantir a segurança. Depois de completarem o percurso de obstáculos, os alunos podem receber um certificado de mini "carta de ciclista", reconhecendo as suas competências e a sua condução segura.
- Introduzir um desafio de "corrida lenta", em que os alunos tentam completar uma secção de equilíbrio o mais devagar possível sem pousar os pés no chão, deslocando-se de um lado ao outro de uma linha ou caminho. Isto trabalha o equilíbrio, o controlo e a concentração de forma lúdica.



IDEIAS DE MOBILIDADE ATIVA PARA ESCOLAS DO 1.º CICLO

Algumas destas sugestões focam-se nos alunos mais novos, oferecendo formas adequadas à idade de explorar a mobilidade ativa.

PARAR E CAMINHAR

A iniciativa Parar E Caminhar encoraja os alunos e as famílias a combinarem a viagem de carro com a caminhada, reduzindo o congestionamento de trânsito perto da escola

COMO ORGANIZAR?

- Identificar locais de estacionamento seguros a uma curta distância da escola.
- Criar um mapa simples que mostre as zonas de caminhada, ex.: distâncias de 5, 10 e 15 minutos a pé da escola, para que as famílias possam escolher o local mais conveniente.
- Encorajar os alunos e as famílias a estacionar nestas zonas e a fazer o resto do percurso a pé.
- Promover o programa com cartazes, mensagens digitais ou boletins informativos da escola para sensibilizar.
- Considerar o registo da participação, ex.: uma contagem semanal de caminhantes, pontos por turma ou recompensas pela participação regular.
- Dar orientações de segurança, especialmente para atravessar ruas e cumprir as regras dos peões.



TRILHO DE ARTE DO TRÂNSITO

O Trilho de Arte do Trânsito combina a aprendizagem da mobilidade ativa com a criatividade, permitindo aos alunos explorar os sinais de trânsito, as regras e a segurança rodoviária através de desenhos e projetos interdisciplinares.

COMO ORGANIZAR?

- Encorajar os alunos a criar sinais de trânsito, cartazes ou desenhos nas aulas de expressão artística, matemática ou geografia.
- Expor os trabalhos artísticos pela escola para formar um "trilho de trânsito" que os alunos podem percorrer a pé ou de bicicleta.
- Integrar o projeto com outras disciplinas, como calcular distâncias, desenhar mapas ou escrever dicas de segurança.

DICA EXTRA:

- Transformar numa caça ao tesouro: os alunos acumulam pontos ou carimbos à medida que identificam sinais e completam pequenos desafios relacionados com a segurança ao longo do trilho.

IDEIAS DE MOBILIDADE ATIVA PARA ESCOLAS DO 1.º CICLO

MEXER E APRENDER: EDIÇÃO TRÂNSITO

O Mexer e Aprender: Edição Transito usa a atividade física para ensinar segurança rodoviária, combinando a Educação Física com a educação rodoviária de uma forma divertida e baseada no movimento.

COMO ORGANIZAR?

- Montar estações com sinais de trânsito e organizar desafios de movimento (ex.: correr, saltar, andar de bicicleta numa área segura).
- Durante a aula de Educação Física, os alunos completam tarefas de exercício ligadas às regras de trânsito, praticando a reação, o equilíbrio e a atenção.
- Discutir o significado de cada sinal como parte da atividade.

DICA EXTRA:

- Adicionar um desafio de tempo ou um percurso de obstáculos, em que os alunos devem atravessar em segurança uma pequena área de "trânsito", encorajando a velocidade, a concentração e o cumprimento das regras de forma lúdica.



AVENTURA DE TRÂNSITO NOS CORREDORES

A Aventura De Trânsito nos Corredores transforma os corredores da escola em zonas de trânsito interativas, ajudando os alunos a praticar deslocações seguras num ambiente divertido e controlado.

COMO ORGANIZAR?

- Colocar sinais de trânsito, marcações no chão e setas ao longo dos corredores para simular estradas e passadeiras.
- Ensinar os alunos a deslocarem-se em segurança nas "ruas da escola", respeitando os sinais e uns aos outros.
- Designar alunos voluntários ou membros da equipa para monitorizar a circulação, garantir o cumprimento das regras e ajudar os alunos mais novos a deslocarem-se em segurança.

DICA EXTRA:

- Encorajar os alunos a desenhar novos sinais ou traçados de estrada, ou a criar um "quiz de regras de trânsito" enquanto percorrem os corredores, para uma camada educativa adicional.



IDEIAS DE MOBILIDADE ATIVA PARA ESCOLAS DO 1.º CICLO

DESFILE DOS PÉS ENFEITADOS

O Desfile Dos Pés Enfeitados é uma forma lúdica de celebrar a caminhada, permitindo aos alunos expressar a sua criatividade. Ao decorarem as pernas, as meias ou os sapatos, os alunos transformam uma simples caminhada numa atividade divertida e festiva, adequada a todas as idades.

COMO ORGANIZAR?

- Convidar os alunos a decorar as pernas ou o calçado com meias coloridas, fitas, purpurinas ou outras decorações seguras e amovíveis.
- Agendar uma pequena caminhada ou desfile pelo recinto escolar, encorajando os alunos a exhibir as suas criações.
- Promover a atividade com cartazes ou anúncios, tornando-a numa celebração da caminhada em toda a escola.
- Opcional: documentar o evento com fotografias ou vídeos curtos para partilhar com a comunidade escolar.

DICA EXTRA:

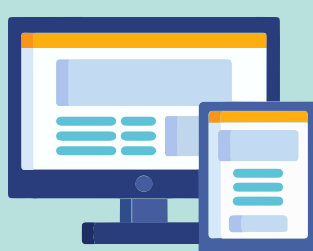
- Criar uma coreografia simples de dança ou marcha que os alunos possam fazer enquanto caminham, transformando o desfile numa atividade animada e coordenada.



IDEIAS DE MOBILIDADE ATIVA PARA ESCOLAS SECUNDÁRIAS

Os alunos do ensino secundário precisam de ideias diferentes porque a sua idade, capacidades e interesses diferem dos das crianças mais novas. Têm maior independência e capacidade de pensamento crítico. As atividades baseadas em desafios, competitivas ou criativas são mais motivadoras para os alunos mais velhos.

Usar plataformas digitais



Muitos alunos do secundário sentem-se motivados por ferramentas digitais acessíveis

- Os desafios podem ser acompanhados em aplicações ou plataformas online, permitindo aos alunos registar percursos, distâncias ou até carregar fotografias durante as deslocações ativas.
- Incorporar tabelas de classificação, pontos ou distintivos digitais pode tornar a participação mais cativante, combinando gamificação com a sensibilização para a mobilidade ativa.

Criar um vídeo sobre mobilidade sustentável



A criatividade dos alunos pode ser aproveitada através de um projeto de vídeo curto

- Mostrando como se deslocam ativamente, que benefícios notam ou como reduzem o impacto ecológico do seu trajeto para a escola.
- Tarefa individual ou de grupo, que desenvolve competências de narrativa (storytelling), edição e comunicação visual.
- Os vídeos finais podem ser partilhados nos sites das escolas, nas redes sociais ou em ecrãs digitais, aumentando o impacto do projeto na comunidade.

Criar um jogo de tabuleiro sobre conhecimentos de trânsito



Outra opção entusiasmante para os alunos do secundário é criar um jogo de tabuleiro sobre conhecimentos de trânsito.

- Os alunos podem desenhar cartas ou tabuleiros de jogo que incluam regras de segurança, dicas de deslocação ativa ou perguntas sobre sustentabilidade.
- Desenvolve o trabalho em equipa, a criatividade e a capacidade de resolução de problemas.
- O jogo final pode ser jogado por toda a comunidade escolar, promovendo a deslocação ativa e sustentável de uma forma divertida e cativante.

7. Boas práticas



SEMANA DA MOBILIDADE ATIVA DO PROGRAMA ESCOLA ATIVA (HUNGRIA)



NOME DA ORGANIZAÇÃO:

Federação Húngara de Desporto Escolar (HSSF)

O **Programa Escola Ativa (Active School Program)** é uma iniciativa húngara que promove a atividade física nas escolas do ensino básico e secundário. O seu objetivo é criar um ambiente escolar que encoraje e apoie a atividade física regular dos alunos.

No âmbito do programa, espera-se que as escolas participantes cumpram vários critérios de promoção do movimento. Uma prática eficaz é a organização de semanas temáticas focadas em diferentes aspetos do bem-estar dos alunos, como a Semana da Alimentação Saudável, a Semana do Tema Digital, a Semana da Saúde Mental e a Semana da Mobilidade Ativa. Estas semanas temáticas são implementadas em alturas recomendadas ao longo do ano letivo e integram a atividade física no dia a dia escolar. Ao implementarem estas atividades com sucesso, as escolas podem acumular pontos no programa, o que motiva o envolvimento a longo prazo e o desenvolvimento contínuo.

OBJETIVO:

As escolas participantes na Semana da Mobilidade Ativa organizam atividades focadas em modos de deslocação ativos em vez de passivos. Vídeo de apresentação da semana temática disponível [AQUI](#).

DESCRIÇÃO:

Durante esta semana, os alunos participam em atividades divertidas e educativas, como aulas de segurança rodoviária, prática de competências de bicicleta e trotinete, e caminhadas organizadas ou autocarros de bicicleta, tudo com o objetivo de aumentar a atividade física, reforçar os conhecimentos de segurança rodoviária e criar hábitos duradouros de deslocação ativa. Pode encontrar mais elementos do programa relacionados com a semana temática nas boas práticas das escolas.

DATA:

A semana decorre normalmente em meados de outubro (por exemplo, de 13 a 17 de outubro em 2025).



COM A FORÇA DOS MÚSCULOS PARA A ESCOLA! - MATERIAL DIDÁTICO SOBRE DESLOCAÇÕES ESCOLARES (FINLÂNDIA)



NOME DA ORGANIZAÇÃO:

Associação de Educadores de Educação Física e Saúde da Finlândia

DESCRIÇÃO:

Foi desenvolvido um pacote de material didático para a LIITO ry com o objetivo de promover as deslocações escolares ativas nas escolas. O pacote inclui um plano de aula completo, diapositivos de apresentação e um documento de informação de contexto para os professores.

OBJETIVO:

Com este material, o objetivo é reforçar a preparação dos professores para discutirem os benefícios das deslocações escolares ativas com os seus alunos e para encorajarem os alunos a escolher formas ativas de ir para a escola. A deslocação escolar ativa é uma excelente forma de aumentar a atividade física benéfica para a saúde durante o dia escolar. Além de apoiar o bem-estar dos alunos, deslocar-se com a força dos músculos é também uma escolha amiga do ambiente.

No entanto, o ponto forte do material é a flexibilidade. Pode ser facilmente adaptado tanto para o ensino básico como para o ensino secundário, e enquadra-se naturalmente nos conteúdos do currículo de educação para a saúde. Esta versatilidade ajuda os professores a integrar o material no seu ensino, apesar das limitações de tempo.

O site e os materiais estão atualmente disponíveis apenas em finlandês, mas poderá usar uma ferramenta de tradução para explorar o conteúdo.

MAIS INFORMAÇÕES:

<https://www.liito.fi/liikunta-ja-terveystieto-materiaali/maksuttomat-materiaalit/lihasvoimin-kouluun/>



WORKSHOPS DE MECÂNICA DE BICICLETAS STARS NAS ESCOLAS (MADRID, ESPANHA)



No âmbito do **programa de mobilidade sustentável STARS**, foram organizadas sessões práticas de mecânica de bicicletas para alunos em vários centros educativos. Estes workshops ensinam os alunos a realizar manutenção e reparações básicas (mudança de pneus, travões, verificação da corrente, etc.), integrados no contexto escolar como parte da educação para a mobilidade.

Muitas escolas secundárias em Espanha estão a integrar a reparação e a manutenção de bicicletas nas suas atividades educativas e de mobilidade sustentável. Por exemplo, o IES Alhama, em Navarra, organizou um "Workshop de Reparação de Bicicletas Faça Você Mesmo", em que os alunos aprenderam e praticaram mecânica de bicicletas em bicicletas doadas, sob a supervisão de um mecânico experiente.

No âmbito de programas como o STARS (Sustainable Travel Accreditation and Recognition for Schools - Acreditação e Reconhecimento de Deslocações Sustentáveis para Escolas), têm sido realizados workshops práticos em vários centros escolares, onde os alunos aprendem competências fundamentais, como verificar a pressão dos pneus, reparar furos e afinar os travões e as correntes, como parte do seu currículo de educação para a mobilidade.

BICICLETAS SEM FRONTEIRAS (GIRONA, ESPANHA)



A Bicicletas Sem Fronteiras (Bicicletas Sin Fronteras) nasceu em 2012 numa pequena localidade de l'Alt Empordà, em Girona.

A iniciativa visa melhorar a qualidade de vida de pessoas em situações desfavorecidas, promovendo o uso da bicicleta como meio de integração, igualdade de oportunidades e mobilidade social.

MAIS INFORMAÇÕES:

<https://www.bicicletassinfronteras.org/en>

DESCRIÇÃO:

Encorajar os pais a doar as bicicletas que já ficaram pequenas para os seus filhos, quer passando-as a outras famílias necessitadas, quer apoiando iniciativas que enviam bicicletas recuperadas para países em desenvolvimento.

8. Desliza, Caminha, Pedala – Juntos!

*Mobilidade Ativa Inclusiva
para Alunos com
Deficiência*



MOBILIDADE ATIVA INCLUSIVA

A mobilidade ativa para a escola pode oferecer benefícios importantes aos alunos com deficiência, mas apenas se as suas diversas necessidades forem intencionalmente tidas em conta. Park et al. (2023) identificaram inúmeras barreiras que tornam as deslocções difíceis para pessoas com limitações cognitivas, motoras ou sensoriais. Estes obstáculos podem levar ao cancelamento de deslocções, limitando a inclusão social e afetando negativamente a qualidade de vida em geral. As crianças com deficiência intelectual tinham muito menos probabilidade de ir a pé ou de bicicleta para a escola, com apenas 16% a fazê-lo, em comparação com 74% dos seus pares com desenvolvimento típico, o que ilustra uma clara desigualdade na participação nas deslocções escolares ativas (Einarsson et al., 2015).

Os professores desempenham um papel fundamental no reconhecimento destes desafios e no apoio a abordagens inclusivas, como a colaboração com as famílias, atividades flexíveis e um planeamento centrado no aluno, que tornem o transporte ativo seguro, acessível e capacitante.

RECURSOS SUGERIDOS:

- https://www.saferoutespartnership.org/sites/default/files/resource_files/engaging_students_with_disabilities_in_safe_routes_to_school.pdf
- <https://www.saferoutesinfo.org/toolbox/#disabilities>
- <https://www.walkbiketoschool.org/plan/how-to-plan/access-for-all-students/>

GUIA DE AÇÃO PARA PROFESSORES: APOIAR A DESLOCAÇÃO ATIVA INCLUSIVA

1. OUVIR OS ALUNOS E AS FAMÍLIAS

- Criar oportunidades para os alunos e as famílias partilharem experiências sobre a deslocação para a escola.
- Compreender as necessidades, preferências e preocupações individuais, este é o primeiro passo para soluções inclusivas.

2. ENCORAJAR A ESCOLHA E A FLEXIBILIDADE

- Reconhecer que a deslocação ativa é diferente para cada aluno.
- Promover as deslocções a pé, de bicicleta ou sobre rodas de formas adequadas a cada criança: distâncias mais curtas, percursos partilhados ou equipamento adaptado.

3. INTEGRAR A MOBILIDADE ATIVA NA APRENDIZAGEM

- Usar atividades de sala de aula, como discussões, projetos ou exercícios de mapeamento sobre percursos seguros e acessíveis.
- Normalizar as diversas formas de deslocação e criar consciência entre todos os alunos.

4. COLABORAR COM OUTROS

- Trabalhar com o pessoal da escola, os profissionais de educação especial e os parceiros da comunidade.
- Identificar barreiras e defender percursos mais seguros e acessíveis em redor da escola.

5. CONSTRUIR CONFIANÇA E INDEPENDÊNCIA

- Reconhecer que a deslocação ativa é diferente para cada aluno.
- Promover as deslocções a pé, de bicicleta ou sobre rodas de formas adequadas a cada criança: distâncias mais curtas, percursos partilhados ou equipamento adaptado.

6. DAR O EXEMPLO DE ATITUDES INCLUSIVAS

- Usar linguagem inclusiva e reconhecer as diferentes necessidades de mobilidade.
- Promover uma cultura escolar onde todas as formas de transporte ativo são valorizadas e respeitadas.

IDEIAS PARA UMA MOBILIDADE ATIVA INCLUSIVA



PERCURSO DE OBSTÁCULOS SOBRE ACESSIBILIDADE

OBJETIVO:

- Sensibilizar para a mobilidade acessível
- Desenvolver empatia pelos utilizadores de cadeira de rodas e pelas pessoas com deficiência visual
- Ajudar os alunos a compreender as barreiras no transporte ativo do dia a dia

COMO ORGANIZAR?

- Montar um percurso de obstáculos simples na escola (corredor, ginásio, pátio)
- Preparar duas experiências: utilização de cadeira de rodas e caminhada de olhos vendados
- Dividir os alunos em pequenos grupos
- Um aluno completa o percurso, os outros orientam verbalmente
- Trocar os papéis para que todos participem

DICA EXTRA :

- Focar na experiência, não na velocidade
- Supervisionar sempre por questões de segurança
- Usar obstáculos da vida real (portas, rampas, espaços estreitos)
- Terminar com uma breve conversa de reflexão



REFERÊNCIAS

Berasategi, N., Legorburu, I., Aliri, J., & Alonso, I. (2022). The 'walking with friends to school' project and its contribution to independent mobility, self-esteem and happiness. *Children & Society*, 36(5), 768-778.

Einarsson, I. Ó., Ólafsson, Á., Hinriksdóttir, G., Jóhannsson, E., Daly, D., & Arngrímsson, S. A. (2015). Differences in physical activity among youth with and without intellectual disability. *Med Sci Sports Exerc*, 47(2), 411-418.

Martin A, Boyle J, Corlett F, et al. (2016) Contribution of walking to school to individual and population moderate- vigorous intensity physical activity: systematic review and meta- analysis. *Pediatr Exerc Sci*. 28(3):353- 363.

Park, K., Esfahani, H. N., Novack, V. L., Sheen, J., Hadayeghi, H., Song, Z., & Christensen, K. (2023). Impacts of disability on daily travel behaviour: A systematic review. *Transport reviews*, 43(2), 178-203.

Pizarro AN, Ribeiro JC, Marques EA, Mota J, Santos MP. (2013). Is walking to school associated with improved metabolic health? *Int J Behav Nutr Phys Act*. 29;10:12.

World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. World Health Organization.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. World Health Organization.

FONTES DAS FOTOGRAFIAS:

Shutterstock, flaticon.com, freepik

- Página 5. Organização Mundial da Saúde (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour (Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário). <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content>
- Página 8. Fotografia do dia nacional da bicicleta para a escola: <https://www.bringazzamunkaba.hu/miert-jarjon-a-gyerekbringaval-suliba/>
- Página 9. [Walking bus photo: How the 'Walking School Bus' promotes a safe and healthy commute for kids - Shareable](#)
- Página 10. [Bikebus \(Bicibus\): Bicibus Barcelona Catalunya Europe » Bicibus APP, Kit, Resources](#) School streets: [School Streets create healthy, playful and more social environments - City Lab Barcelona](#)
- Página 18. Fotografia de ruas escolares: Uma atividade de Rua Escolar na Lord Roberts School, em Vancouver. (Photo: Green Communities Canada)
- Página 19. Fotografia do Bikebus/Bicibus: Ez a Bicibusz - Bicibusz
- Página 20. Bingo da mobilidade ativa: <https://www.stswr.ca/walkzone/active-transportation-bingo>

® **European**
School Sport
Day

#ESSD2026

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT



Cofinanciado pela
União Europeia

INFORMAÇÕES DE CONTATOS

Quer saber mais sobre o ESSD?
Consulte o nosso site: **www.essd.eu**

 @ipdjip6258
 @beactiveportugal
 @beactiveportugal



BG BE ACTIVE



Co-funded by
the European Union

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT

Para outros assuntos, contacte:
beactiveportugal@ipdj.pt