



¿Cuáles son los Retos Acerca de la Actividad Física en las Escuelas?

- ❖ Menos estudiantes caminan o van a la escuela en bicicleta (ha bajado del 66 por ciento en 1974 al 13 por ciento en el 2000).
- ❖ Muchas escuelas han reducido o eliminado el recreo y tienen periodos muy cortos durante el almuerzo.
- ❖ A raíz de que se pone mucho énfasis en el éxito académico, quizás no hay descansos durante el día que permitan la actividad física.
- ❖ Las escuelas pueden tener un bajo nivel de supervisión, no cuentan con el equipo necesario o con áreas adecuadas para la recreación.
- ❖ Las escuelas quizás no cuentan con programas organizados para la actividad física y los jóvenes quizás no tengan transporte a otras actividades después de la escuela (deportes organizados o parques públicos).
- ❖ Las áreas de juego de los vecindarios pueden ser inadecuadas o poco seguras.
- ❖ Existe una falta de educación física de calidad en las escuelas (favor de ver la hoja de información sobre la Educación Física)

¿Cuál es la Situación Ideal?

- ❖ Rutas seguras para poder caminar e ir a la escuela en bicicleta.
- ❖ Instalaciones y equipo de juego que sea adecuado y seguro.
- ❖ Descansos para hacer actividad física durante el día escolar.
- ❖ Recreo diario para los niños en las escuelas primarias.
- ❖ Tiempo para la actividad física antes del almuerzo y no después del almuerzo (para las primarias solamente).
- ❖ Oportunidades para hacer actividad física antes/después de la escuela para todos los niveles de habilidades físicas.
- ❖ Desarrollo profesional para los maestros y padres voluntarios que sirven de guía para la actividad física.

Recomendaciones Sobre la Actividad Física

Se recomienda que los niños (de 6 a 19 años) se involucren en una actividad física por lo menos 60 minutos al día, de preferencia, todos los días de la semana. La actividad física puede ser definida como una rutina estructurada o sin estructura en la casa, la escuela, el trabajo o recreativa. Menos del 25 por ciento de los niños, obtienen 30 minutos de actividad física al día. La actividad física disminuye con la edad, especialmente entre las jovencitas.

¿Qué Dice su Política de Bienestar Sobre la Actividad Física?

¿Qué Pueden Hacer los Padres Para Incrementar la Actividad Física en las Escuelas?

- ❖ Averiguar qué tipo de actividad física ofrece la escuela de sus hijos (antes, durante y después de la escuela).
- ❖ Pedir que haya un recreo diario en las escuelas primarias.
- ❖ Pedir que haya actividades de interligas en la escuela.
- ❖ Comenzar clubes de caminar/correr/bicicleta o algún otro grupo de actividad física.
- ❖ Trabajar con los maestros para comenzar programas donde los niños tengan un marca pasos (integrado a otras actividades o fuera del horario escolar).
- ❖ Mejorar las instalaciones de la escuela.
- ❖ Comenzar un programa para caminar o ir a la escuela en bicicleta.
- ❖ Hablar con los maestros y el director acerca de la importancia de tener descansos para la actividad física durante el día.
- ❖ Trabajar con agencias locales (oficina de parques y recreación, YMCA, otros clubes) para mejorar las oportunidades para la actividad física.
- ❖ Pedir más estructura durante los periodos de almuerzo que permita más tiempo para comer y hacer actividad física.
- ❖ Ayudar a crear oportunidades para la actividad física en programas después de la escuela.
- ❖ Recaudar fondos para comprar equipo, currículo, o materiales para hacer actividad física después de la escuela.

Recursos Adicionales

Walk to School

Encuentre recursos para motivar a los adultos y niños a caminar o ir a la escuela juntos.
www.cawalktoschool.com

Peaceful Playgrounds

Recursos que ayudarán a grupos a organizar campos y áreas de juego que sean más atractivos.
www.peacefulplaygrounds.com

SPARK

Currículo y entrenamiento para la educación física y programas de actividad física después de la escuela.
www.sparkpe.org

Take 10!

Recursos para un programa que integra 10 minutos de actividad física con otros temas académicos para estudiantes de kinder a quinto año.
www.take10.net

CANFit (California Adolescent Nutrition and Fitness Program)

Recursos para incorporar la actividad física a los programas después de la escuela.
www.canfit.org/programs.html

Project Fit America!

Una agencia nacional que trabaja con las escuelas y los educadores para crear nuevas oportunidades para que los niños sean activos y saludables.
www.projectfitamerica.org