



Educación física

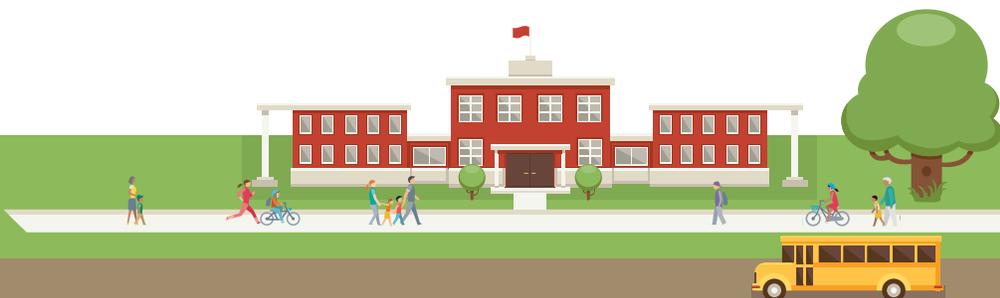
¿Cómo puede ayudar?

La educación física debería ser una experiencia agradable para todos los estudiantes. Los estudiantes deberían mantenerse activos la mayor parte del tiempo (al menos el 50 %) durante las clases de educación física.¹⁻³ Apoyar a las escuelas para que establezcan clases de educación física todos los días les puede proporcionar a los estudiantes conocimientos, destrezas, comportamientos y confianza para mantenerse físicamente activos a lo largo de toda la vida. Asimismo, la educación física puede ayudar a mejorar los logros académicos de los estudiantes, como sus calificaciones y los puntajes que obtienen en los exámenes.^{1,2,4}

¿Qué está pasando en la escuela?

Saber las respuestas de las siguientes preguntas puede ayudarlo a apoyar lo que está haciendo la escuela de su hijo para ofrecer educación física. Si no sabe las respuestas, consulte el manual de la escuela o su sitio web, asista a una reunión de bienestar escolar o a una reunión de la Asociación de Padres y Maestros (PTA, por sus siglas en inglés), o simplemente pregúntele al maestro de su hijo.

1. ¿Tienen la escuela o el distrito políticas relativas a ofrecer educación física diariamente a todos los estudiantes de K a 12.º grado? Si la respuesta es sí, ¿cuáles son?
2. ¿Tienen la escuela o el distrito políticas sobre no permitir que otras clases o actividades (p. ej., deportes, banda, etc.) reemplacen las clases de educación física?
3. ¿Tienen la escuela o el distrito políticas relativas a no tener que cursar educación física por problemas de salud, por discapacidades o para graduarse anticipadamente (p. ej., exenciones)?
4. ¿Se basa el currículo de educación física en los estándares nacionales o estatales para esta asignatura?
5. ¿Es un maestro certificado o licenciado en educación física quién enseña esta asignatura?
6. ¿Hay suficientes equipos y espacio para las clases de educación física?
7. ¿Están los estudiantes activos durante la mayor parte de la clase de educación física (al menos el 50 %)?
8. ¿Puede el maestro de educación física hacer adaptaciones para los estudiantes con discapacidades?
9. ¿Existen oportunidades para que los padres puedan ayudar y participar en las clases de educación física?
10. ¿Participa la escuela en **Active Schools**, la solución nacional para la actividad física y la educación física que sirve para garantizar que 60 minutos de actividad física sea la nueva norma en las escuelas?





Ideas para padres

Usted puede participar en la escuela de su hijo **asistiendo** a las reuniones, talleres o eventos de capacitación que allí se ofrezcan; **comunicándose** con el personal escolar y otros padres; **ofreciéndose como voluntario** para eventos escolares o en el aula de su hijo; **reforzando** los mensajes y las prácticas saludables que su hijo aprenda en la escuela; **ayudando** a tomar decisiones sobre la salud en la escuela; y **participando** en las actividades comunitarias apoyadas por la escuela. Estas son algunas ideas específicas sobre cómo puede apoyar lo que está haciendo la escuela de su hijo para ofrecer educación física.

- Forme parte del comité escolar o del distrito (p. ej., comité de bienestar) que establece las políticas para la salud y el bienestar, y trabaje con ellos para que en su redacción se incluya la educación física.^{1,5}
- Ofrezcase para ayudar como voluntario en las clases de educación física.
- Participe en el comité de currículos de la escuela o el distrito. Aliente al comité a usar la **herramienta de análisis del programa de estudios de educación física** (PECAT, por sus siglas en inglés) para evaluar los currículos de educación física correspondientes a todos los niveles de grado.
- Ofrezcase para ayudar con las actividades, como el día anual de juegos al aire libre (*field day*).
- Done equipo para que se use en las clases de educación física.
- Pídale al maestro de educación física que le dé información sobre actividades físicas que usted podría hacer en casa con su hijo, y también sobre cómo ayudarlo a practicar lo que haya aprendido en su clase.⁵
- Ayude a recaudar fondos a través de actividades saludables para apoyar el programa de educación física de su escuela.
- Hable con otros padres o envíeles mensajes electrónicos sobre la importancia de la educación física.
- Inscribese para apoyar al equipo de **Active Schools** de su escuela. Si su escuela no tiene un equipo, entonces aliente al maestro de educación física a que se inscriba y participe.



Consulte recursos adicionales para padres relacionados con el entorno y los servicios de nutrición escolar, educación física y actividad física, así como con el manejo de afecciones crónicas en http://www.cdc.gov/healthyschools/parentsforhealthyschools/p4hs_esp.htm.

REFERENCIAS

1. Centers for Disease Control and Prevention. School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2011;60(RR05):1-76.
2. Institute of Medicine. *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School.* Washington, DC: The National Academies Press; 2013.
3. SHAPE America. (2015). The essential components of physical education. Reston, VA: Author.
4. Centers for Disease Control and Prevention. *Health and Academic Achievement.* Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2014.
5. Centers for Disease Control and Prevention. *Parent Engagement: Strategies for Involving Parents in School Health.* Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2012.

