



## Actividad física en el aula

# ¿Cómo puede ayudar?

La actividad física en el aula incluye cualquier actividad física que se realice dentro del aula durante la jornada escolar.<sup>1-3</sup> Este tipo de actividad puede llevarse a cabo en cualquier momento, en uno o varios periodos breves durante la jornada escolar.<sup>1-3</sup> Los maestros pueden incluir actividad física en la enseñanza académica planificada u ofrecer descansos cortos en la clase.<sup>1-3</sup> La actividad física en el aula se debería ofrecer como algo adicional, separado de las clases de educación física y de los recreos, y en todos los niveles escolares (escuela primaria, secundaria media y secundaria superior). La actividad física en el aula puede aumentar el total de actividad física de los estudiantes y mejorar su atención, el comportamiento en el aula y los puntajes en los exámenes.<sup>4</sup>

### ¿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 actividad física en el aula. 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 diariamente actividad física a todos los estudiantes de K a 12.º grado? Si la respuesta es sí, ¿cuáles son?
2. ¿Incorporan los maestros actividad física en sus planes de lecciones académicas? Si la respuesta es sí, ¿cómo lo están haciendo?
3. ¿Ofrecen los maestros descansos con actividad física a lo largo del día? Si lo hacen, ¿qué tipos de descansos?
4. ¿Qué tipo de capacitación o educación continua reciben los maestros sobre la incorporación de actividad física en el aula?
5. ¿Puede el maestro hacer adaptaciones para los estudiantes con problemas de salud o discapacidades?
6. ¿Existen oportunidades para que los padres puedan ayudar a identificar y liderar los descansos con actividad física en el aula?
7. ¿Está la escuela inscrita en **Active Schools**, la solución nacional para la actividad física y la educación física que les provee a los líderes escolares y maestros recursos y herramientas para implementar actividad física en el aula que sea eficaz.





## 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 actividad física en el aula.

- 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 actividad física en el aula.<sup>1,5</sup>
- Aliente al maestro de su hijo para que incorpore actividad física en las lecciones académicas que planifique.
- Aliente al maestro de su hijo a que provea recesos cortos con actividad física, y ofrézcase para ayudar a coordinar algunas de estas actividades.
- Ofrezca su ayuda para las iniciativas a nivel de toda la escuela que promuevan la actividad física en las aulas.
- Ofrézcase como voluntario para ayudar a identificar y liderar descansos con actividad física en el aula de su hijo.
- Comparta programas, como **Brain Bikes** y **North Carolina Energizers**, con los administradores escolares y maestros.
- Hable con otros padres o envíeles mensajes electrónicos sobre la importancia de tener actividad física en el aula.
- Inscribese para promover al equipo de **Active Schools** de su escuela. Si su escuela no tiene un equipo, aliente a los administradores o a los maestros de educación física a que se inscriban y participen.



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](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. Centers for Disease Control and Prevention. *A Guide for Developing Comprehensive School Physical Activity Programs.* Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2013.
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.

