

## ¿Qué puedo hacer yo, como madre/padre?

Afortunadamente, los padres pueden hacer varias cosas para aumentar la actividad física de sus hijos en la escuela y el hogar. Usted puede:

- »» Hablar con el maestro de su hijo/a para asegurarse de que le está dando a los estudiantes los minutos de Educación Física requeridos por ley.
- »» Hablar con el director de la escuela de su hijo/a para asegurarse de que la Educación Física es enseñada por profesores calificados, y que los profesores están siguiendo las normas recomendadas (Normas de Educación Física).
- »» Establecer un ejemplo positivo al llevar una vida activa usted mismo.
- »» Llevar a los niños a lugares donde pueden estar activos, tales como parques públicos, campos de béisbol o canchas de baloncesto comunitarios.
- »» Mantener una actitud positiva acerca de las actividades físicas en las que su hijo/a participe y animelos a estar interesados en nuevas actividades.
- »» Hacer que la actividad física sea divertida. Actividades divertidas pueden ser cualquier cosa que su hijo/a disfrute, ya sean actividades estructuradas o no. Las actividades pueden ser deportes de equipo o deportes individuales. También pueden ser actividades recreativas tales como caminar, correr, patinar, andar en bicicleta, natación, actividades de recreo o juego libre.
- »» Animar a su niño a encontrar actividades divertidas que puede hacer por su cuenta o con amigos y familiares, como caminar, correr o andar en bicicleta en lugar de ver la televisión después de cenar.
- »» ¡Mantenerlos seguros! Siempre proporcione equipo de protección, como cascos, muñequeras y rodilleras y asegúrese de que la actividad física sea apropiada para la edad del niño.

Para obtener más información, visite [publichealth.lacounty.gov/physact](http://publichealth.lacounty.gov/physact)

## Beneficios de un programa eficaz de educación física:

- »» Ayuda a los niños a sentirse mejor de si mismos
- »» Ayuda a mejorar las calificaciones y resultados de exámenes
- »» Mejora la asistencia en la escuela
- »» Enseña habilidades de trabajo, incluyendo como establecer metas, planificar, trabajar en equipo, resolver problemas, y tomar decisiones
- »» Disminuye el riesgo de depresión y los efectos del estrés
- »» Disminuye el riesgo de diabetes, enfermedades del corazón y otras enfermedades crónicas causadas por la obesidad
- »» Ayuda a los niños a prepararse para ser miembros productivos y saludables de la sociedad
- »» Mejora la calidad de vida de los niños

La Iniciativa "Choose Health LA" de La División de Enfermedades Crónicas y Prevención de Lesiones del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles está apoyando a los maestros a dar clases de Educación Física de alta calidad en las escuelas donde hay altos niveles de obesidad infantil.

Obtenga más información sobre lo que los estudiantes deben saber y tener la habilidad de hacer correspondiente a su nivel de grado de acuerdo a las Normas para la Educación Física en las Escuelas Públicas de California:

[cde.ca.gov/be/st/ss/documents/pestandards.pdf](http://cde.ca.gov/be/st/ss/documents/pestandards.pdf)

## GUÍA PARA PADRES SOBRE

# EDUCACIÓN FÍSICA

Cultivando una Generación Más Sana de Estudiantes



## ¿Por qué es importante incluir la Educación Física en el currículo escolar?

Más niños tienen diabetes y presión arterial alta ahora más que nunca porque no están en un peso saludable. De hecho, si la epidemia de obesidad infantil no cambia, esta será la primera generación de niños que tienen una esperanza de vida más corta que sus padres. Esto es en gran parte debido a que los estudiantes pasan más tiempo sentados y menos tiempo activos en la escuela y en la casa que en el pasado. Si las escuelas no ofrecen educación física de calidad, los niños tendrán menos posibilidades de aprender las habilidades básicas y actitud positiva que necesitan para ser más activos.



## Minutos de Educación Física Requeridos Por Ley:

Los grados de primaria (1-6) requieren un mínimo de 200 minutos cada diez días, y los grados de secundaria (7-12) requieren un mínimo de 400 minutos cada diez días.

## ¿Quién puede enseñar Educación Física?

Por ley, sólo los profesores pueden proporcionar la instrucción de Educación Física. Entrenadores, asistentes de maestros, auxiliares y voluntarios sólo pueden ayudar a los maestros. La única excepción es para los instructores de Junior Reserve Officer Training Corp (JROTC), quienes por lo general no son maestros con credenciales, pero pueden dar créditos de Educación Física a los estudiantes por participar en programas de JROTC en la escuela secundaria. Es importante tener en cuenta que los estudiantes de JROTC no reciben instrucción en todas las áreas de Educación Física requeridas.

**Educación Física** es un tema académico, al igual que la ciencia. La gente suele pensar que la Educación Física es lo mismo que la actividad física. Pero no lo es. Educación Física enseña habilidades físicas como atrapar y lanzar una pelota. Proporciona conocimientos sobre las reglas del juego y cómo el ejercicio mejora la salud. Educación Física puede ayudar a los estudiantes disfrutar y tener una buena actitud sobre ser activo. Este es un punto de partida para crear hábitos saludables de actividad física para toda la vida.

**Actividad física** es cualquier tipo de movimiento corporal. Eso incluye actividades recreativas, como saltar la cuerda, jugar fútbol o levantar pesas. Pero también puede incluir las actividades diarias como caminar a la tienda, andar en bicicleta, subir las escaleras o hacer quehaceres.



## Calificaciones

Como en otros temas, las calificaciones de Educación Física deben basarse en lo bien que un estudiante aprendió las lecciones de los maestros. Para Educación Física esto significa aprender habilidades como lanzar o capturar y el conocimiento de las reglas del juego o cómo la actividad afecta la salud. Las calificaciones de la clase no deben basarse solamente en vestirse, esfuerzo, participación, hábitos de trabajo, o comportamiento.

## ¿Cuáles son los requisitos de Educación Física para estudiantes de secundaria?

La ley requiere un mínimo de dos años de Educación Física para un diploma de la escuela secundaria. Pero esto puede incrementar hasta cuatro años para aquellos estudiantes de secundaria que no pasan 5 de los 6 elementos de la Prueba de Aptitud Física (FITNESSGRAM®) del estado de California en el noveno grado. Los distritos escolares establecen el currículo de Educación Física para los estudiantes. Algunos distritos escolares pueden requerir más de los dos años, independientemente de los resultados de pruebas de FITNESSGRAM®.

Los estudiantes de secundaria tienen que recibir enseñanza en ocho áreas:

- Cómo la actividad física afecta la salud / Gimnasia y volteo /
- Cómo músculos, huesos, y tendones ayudan al cuerpo moverse /
- Deportes acuáticos / Actividades individuales y de dos personas /
- Ritmos y danzas / Actividades en equipo / Combativas (como defensa propia)

Algunas escuelas secundarias permiten ciertas clases como banda de marcha, porristas, y deportes sustituir la clase de educación física. Por lo general, lo hacen porque estas clases implican algún tipo de actividad física. Sin embargo, estas clases normalmente no cubren las ocho áreas. Por lo tanto, no enseñan a los estudiantes las habilidades y conocimientos básicos necesarios para la Educación Física comprensiva.