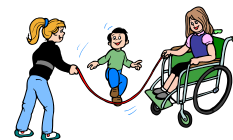


Actividades Antes y Después de Clases

SHAPE America (organización de educadores de salud y educación física) recomienda que los niños de edad escolar deben hacer 60 minutos diariamente de actividad física moderada a vigorosa.¹ Las escuelas pueden aumentar la actividad física de los alumnos dentro de la escuela con la incorporación de mayor movimiento en los programas extra-escolares, a través de actividades internas como deportes, clubs o con otros programas de caminar o ir en bicicleta a la escuela. Actividades como estas de antes y después de clases fomentan la ayuda de los padres y la comunidad.



Programas de Tiempo Fuera de la Escuela

Muchas escuelas ofrecen programas de “tiempo fuera de escuela” (OST) incluyendo oportunidades de aprendizaje extendidas (ELO) para el apoyo y enriquecimiento académico, también algunas escuelas ofrecen un programa de guardería para niños de edad escolar (SACC) para apoyar a padres que trabajan con cuidado de niños antes y después de clases. La Asociación Nacional de después de clases (NAA) recomienda que los programas deben dedicar por lo menos 20 por ciento o 30 minutos del tiempo a la actividad física, y que incluyan actividades aeróbicas y de tonificación.² Si el programa de su escuela no cumple con estas normas, intente trabajar con el director del programa para fomentar la actividad física. El **YMCA** y el **Boys & Girls Club** colaboran con algunas escuelas en el área. **CATCH Kids Club, SPARK PE, Playworks y Focused Fitness** tienen materiales y/o entrenamientos para mejorar el programa existente.

Programas de Intramuros

Un programa de intramuros, actividades antes y después de clases puede usar la experiencia de familias y la comunidad para fomentar la participación de los alumnos:

- Establezca un club enfocando en lo que le guste: caminar, correr, vóleibol, yoga, karate, saltar la cuerda- las posibilidades son infinitas
- Busque un profesor o un voluntario para impartir clases sencillas de baile
- Busque un entrenador o atleta jubilado que pueda oficiar eventos de intramuros deportivos
- Pídale a un integrante de un club ciclista de la comunidad que vaya a hablar con los niños sobre la seguridad en bicicletas y que pueda realizar un grupo de ciclistas una vez al mes
- Pídale a la escuela que le abran el gimnasio- organice a los alumnos a que se ejerciten con actividades fáciles y divertidas
- Traiga un programa ya establecido a través de un centro recreativo o de algún negocio u organización como yoga, Zumba®, artes marciales, etc.



Estableciendo un club de correr o caminar

Hagan algo sencillo- pregúntele a su administrador, profesor u otro adulto que dirija a alumnos en correr o caminar por las mañanas, o aquí están algunos programas ya establecidos para llevar a su escuela:

- New York Road Runners Mighty Milers: www.nyrr.org/youth-and-schools/mighty-milers
- Girls on the Run: www.girlsontherun.org
- WorldFit: www.worldfit.org/

Consejos para el éxito: Programas de intramuros

- Asegurar que la participación en actividades y eventos sea voluntaria.
- Dar oportunidad a cada alumno para que participe independientemente de su habilidad o necesidades.
- Incluir alumnos en la planeación de actividades.
- Promover actividades con alumnos y familias por medio de volantes, panfletos y sitios de internet.
- Asegurar que las actividades sean consistentes con las reglas del distrito para la supervisión y mantenimiento de la escuela/facultad.

Para más ideas:



ActionforHealthyKids.org/Game-On



Action for Healthy Kids®



Actividades Antes y Después de Clases

Iniciativas de caminar o ir en bicicleta a la escuela

La preocupación por la seguridad es la razón principal que los niños no caminan a la escuela.



- Organice la participación de su escuela en el **Día nacional de caminar** o el **Día de ir en bicicleta a la escuela**. El día de andar a pie es en octubre y el día de bicicleta es en mayo.

Programas de caminar o bicicleta

– un grupo de alumnos caminando o en bici a la escuela con “choferes” adultos. Las familias pueden tomar turnos caminando a sus hijos a la escuela o desarrollar una ruta más formal y estructurada con puntos de reunión, una línea de tiempo y un horario rotativo de voluntarios capacitados.

- Comience un **programa de ir a pie o en bicicleta a la escuela**. Buscar información, presentaciones, guías de programación y herramientas para la promoción por medio de la iniciativa de Centers for Disease Control’s KidsWalk. Los Programas eficaces abordan los problemas de seguridad por medio de:³

- Animar a los niños que caminen en grupos y organizar adultos responsables que los acompañen.
- Enseñar la conducta segura como peatón rumbo a la escuela.
- Otorgar a vecinos y agencias locales de trabajar juntos para crear rutas seguras a la escuela.
- Unirse con la policía para hacer cumplir la velocidad obligatoria.
- Facilitar guardias de cruce para la ida y venida hacia la escuela.

- Rutas Seguras a la Escuela (SRTS)

Por la Secretaría federal de transportación, SRTS tiene recursos, actividades y financiamiento para ayudar que el ir a pie o en bicicleta a la escuela sea una ruta segura en su comunidad.

Programas fuera de la escuela

- YMCA: www.ymca.net/
- Boys & Girls Clubs: www.bgca.org/
- CATCH Kids Club: www.catchinfo.org/
- SPARK PE: www.sparkpe.org/after-school/
- Playworks: www.playworks.org/training/
- Focused Fitness Fab 5: www.focusedfitness.org/

Recursos



En 1969, 48% de los niños de edades 5-14 años fueron a pie o en bici a la escuela. En el 2009, el número disminuyó a 13%.⁴

Programa de caminar o bicicleta hacia la escuela

- Día nacional de ir a pie o en bicicleta: www.walkbiketoschool.org.
- CDC KidsWalk: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk_september2003.htm
- Safe Routes to School: www.saferoutesinfo.org/
- Walking School Bus or Bicycle Train: www.walkingschoolbus.org/Walking_School_Bus_Basics.pdf

Action for Healthy Kids® colabora con los profesores, alumnos, padres, expertos del bienestar escolar y otros en la lucha contra la obesidad infantil, desnutrición y la inactividad física al ayudar a las escuelas en convertirse en lugares más saludables para que los niños puedan tener vidas más saludables. Nuestros programas, herramientas y recursos hacen posible que todos participen para acabar con la epidemia nacional de obesidad infantil.

www.ActionforHealthyKids.org

Las páginas de internet nombradas en este documento se ofrecen con la intención de identificar ideas y recursos posibles para crear culturas escolares más saludables. *Action for Healthy Kids* no es responsable de estas páginas de internet, ni la lista de estas páginas implica ni constituye el apoyo de su contenido.

¹<http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalGuidelines/PAGuidelines.cfm>

²<http://www.ymca.net/news-releases/20110809-afterschool-standards.html>

³http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk_september2003.htm

⁴ The National Center for Safe Routes to School (2011). “How Children Get to School: School Travel Patterns from 1969 to 2009.” http://saferoutesinfo.org/sites/default/files/resources/NHTS_school_travel_report_2011_0.pdf

