



ESCUELAS Y PROGRAMAS
EXTRAESCOLARES IMPULSADAS POR EL
SALUD Y BIENESTAR

CAMPAÑA MUÉVETE MÁS CADA DÍA



ESTIMADO COLABORADOR,

Estamos comprometidos a trabajar con usted para apoyar la salud y el bienestar de su comunidad y sitio. Como parte de nuestra colaboración, lo apoyamos con herramientas y materiales para respaldar sus objetivos de salud y bienestar. Cada trimestre, compartimos un conjunto de herramientas de campaña sobre un área específica de enfoque.

Estos kits de herramientas de la campaña proporcionan recursos, herramientas de aprendizaje y materiales de lectura. Le pedimos que comparta la información con los asistentes a su sitio. Cuelgue y publique estos materiales en todo su sitio para crear conciencia sobre los temas compartidos.

Este trimestre (abril-junio) nos centramos en el tema de la integración de la actividad física en la vida diaria. El kit de herramientas se centrará en cómo incorporar los descansos de actividad física dentro del aula, el transporte seguro a las escuelas, como las rutas seguras para caminar y el ciclismo a la escuela.

Explore este kit de herramientas para hacer que la actividad física sea más accesible. Integrar la actividad física en la vida diaria es importante para adaptar hábitos más saludables. La actividad física puede ayudar a los niños a mejorar su estado de ánimo al liberar endorfinas. También puede ayudarles a sentirse más seguros, tener una mejor autoestima y dormir mejor.

Atentamente,

Equipo de Educación Nutricional
Banco Comunitario de Alimentos de Nueva Jersey





¿QUÉ INCLUYE?

Página 3: Carta De Bienvenida

Página 4: La Actividad Física en la Vida Diaria y Pautas Para los Niños

Página 5: ¡La Seguridad es lo Primero! Rutas a Pie/en Bicicleta y Uso de Cascos

Página 6: Integración De La Actividad Física En La Vida Diaria De Su Sitio

Página 7: Recetas Y Videos

Página 8: Enlaces de Recursos



LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA VIDA DIARIA Y PAUTAS PARA LOS NIÑOS



PAUTAS Y CONSEJOS

- De 3 a 5 años: Manténgase activo durante todo el día
- De 6 a 17 años: Al menos 60 minutos de actividad física diaria
- Variedad: Ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento muscular y de los huesos
- Anime a los niños a usar el patio de recreo antes y después de la escuela
- Implementar desafíos de acondicionamiento físico en toda la escuela

PARTICIPACIÓN EN EL AULA

- Incluya breves pausas de actividad durante las lecciones
- Utilice ejercicios de formación de equipos que impliquen actividad física
- Integrar el movimiento en el aprendizaje. Eg. Matemáticas activas, relevos de ortografía
- Actividad de mindfulness
- Ejercicios de respiración profunda de 5 minutos
 - Posturas de yoga



RECORDATORIOS DE LOS DÍAS DE REGRESO A CLASES

- Resalte a los padres la importancia de la actividad física diaria
- Promover la actividad, el tiempo en familia
- Involucre a las familias en el Día Nacional de la Caminata (3 de abril)
- Implementar desafíos de acondicionamiento físico en toda la escuela



¡LA SEGURIDAD ES LO PRIMERO! RUTAS A PIE / EN BICICLETA Y USO DE CASCOS

RECOMENDACIONES

PARA PADRES

- Obedezca los límites de velocidad y esté atento a los puntos ciegos
- Siempre ceda el paso y busque guardias de cruce
- Comparte el paseo con los niños que van en bicicleta a la escuela



SEGURIDAD EN BICICLETA

- Use un casco: Siempre use un casco que le quede bien para proteger su cabeza
- Conduzca en los carriles para bicicletas: Manténgase en los carriles para bicicletas o conduzca por el lado derecho de la carretera
- Siga las reglas de tránsito: Obedezca todas las señales de tráfico, señales y marcas viales como si estuviera conduciendo un automóvil

CAMINANDO DE REGRESO A LA ESCUELA

- Use los cruces peatonales: Siempre cruce la calle en los cruces peatonales designados y espere la señal de paso o el guardia de cruce
- Permanezca en las aceras: Camine por las aceras o caminos, enfrentando el tráfico si no hay acera disponible
- Mire a ambos lados y evite las distracciones: mantenga los teléfonos y auriculares alejados para mantenerse alerta

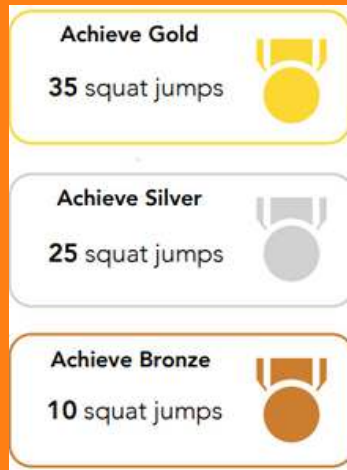
CONSEJOS GENERALES DE SEGURIDAD

- Viaja en grupos/sistema de amigos
- Planifica la ruta
- Verifique el clima antes de salir a la carretera
- Mantente atento al entorno



INTEGRACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA VIDA DIARIA DE SU SITIO

RINCÓN DEL ESTUDIANTE



¡Reto de actividad física!



¿Cuántos saltos en sentadillas puedes realizar en 60 segundos?

PERSONAL

¡AUTORIZAR! ¡Pida a los estudiantes que compartan sus ideas de actividad física!

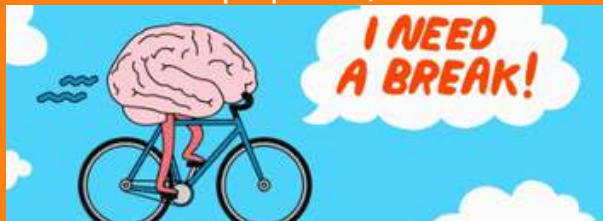
¡CONSCIENTE! Tenga en cuenta las diferentes habilidades y el espacio para moverse de manera segura

¡BAILAR! La música y el movimiento pueden ayudar a los estudiantes a sentirse con más energía y menos estresados.

• ¡Fiesta de baile de 5 minutos! Crea una lista de reproducción y haz que los estudiantes hagan un movimiento diferente cada vez que cambies de canción.

¡IDEAS DE EJERCICIOS! Dados de ejercicios/bandas/colchonetas de yoga Locos 8- Elija cuatro ejercicios diferentes y pida a los estudiantes que hagan cada uno ocho veces. (Incluye los movimientos de la parte superior e inferior del cuerpo)

- 8 batidos tontos (agita lo más tonto que puedas)
- 8 saltos de tijera
- 8 rodillas altas
- 8 punzones
- 8 estocadas



Usa hashtags en las redes sociales para motivar a tus compañeros

- #CDCHealthySchools
- #ClassroomPhysicalActivity
- #FitnessFridays
- #MovementMondays
- #WalkingWednesdays

¡EJEMPLO! Establezca días para mantener el asistente de pedales apagado para bicicletas y scooters electrónicos

¿INTERESADO EN UNIRSE A EL PROGRAMA DE SERVICIO DE ALIMENTOS DE VERANO (SFSP)?

- Mantenga a los niños saludables durante todo el verano: SFSP ofrece comidas y refrigerios nutritivos y gratuitos para apoyar el aprendizaje, el juego y el crecimiento cuando no hay clases
- Su centro/programa puede optar por servir una o dos comidas saludables (frías y calientes) al día a los niños: desayuno, almuerzo o cena, o una combinación de desayuno y almuerzo o desayuno y cena
- Manténgase conectado: ¡Community Connections ayuda a las familias con aplicar para los beneficios de SNAP!

Recetas y Videos

Saboreando los Sabores de la Primavera

Ensalada de Frijoles



Actividad Física

Miércoles de Bienestar Actividad Física



Pizza de Frutas



Descansos Cerebrales Para Niños



Ensaladeras



Actividad Física Para Niños



Haga clic en las imágenes y videos para compartirlas con su organización, socios y vecinos.

Guías, Ejercicios y Folletos

MOVE YOUR WAY!
60 A DAY!

You know how sometimes it's really, really hard to sit still? **YEP!**

When you're young, your body wants to move — naturally! (Adults, not so much.)

So get active every day — and feel great!

Moving more can give you a boost — in lots of ways.

STRESSOR **SPRITZ OVERVIEW**
VERY RELAXED **ACTIVE ENERGY**

How much activity do I need?
If you're between age 6 and 17, you need at least **60 minutes** of activity each and every day.

* It's true — physical activity can actually help you do better in school.

OSITO EXERCISE CHART FOR KIDS
Warm-up exercises

Illustrations of various warm-up exercises for children, including jumping, stretching, and running.

Safety Rules At Home, School, And Around The Neighborhood

Illustration of children walking and riding a bicycle near a school building.

Logos: **FDOT**, **ZERO**, **YOUR TRAFFIC SAFETY TEAM**

PHYSICAL ACTIVITY IN SCHOOLS

Illustration of children playing sports in a schoolyard.

Options: **SEPARATED from lessons**, **COMBINED with lessons**, **INTEGRATED in lessons**, **PHYSICAL EDUCATION**

Wear a Helmet!

Sidewalks and bike lanes are safest.

Logos: **FDOT Northeast**, **ZERO**, **trafficsafetyteam.org**, **YOUR TRAFFIC SAFETY TEAM**

Walk with a friend!

Look left, right, & left again before crossing the street.

Logos: **FDOT Northeast**, **ZERO**, **trafficsafetyteam.org**, **YOUR TRAFFIC SAFETY TEAM**

SPRINGBOARD Integrate Classroom Physical Activity in Schools

What is classroom physical activity?
Classroom physical activity serves as a strategic opportunity to promote physical activity during the school day. It limits sedentary time among students and boosts academic achievement.

Classroom physical activity defined:

- Any physical activity done in the classroom.
- Takes place at any time and occurs in one or several brief periods of time during the school day.
- Offered in addition to physical education for all school levels (K-12).
- Offered in addition to recess for all school levels (K-12).

There are two primary approaches:

- Physical activity integrated into planned academic instruction.
- Physical activity outside of planned academic instruction.

Adding opportunities for physical activity during the school day (does not take away from learning). Classroom physical activity improves students:

- Concentration and attention.
- Classroom behavior.
- Motivation and engagement in the learning process.
- Academic performance.

What's happening currently?
Across the nation, schools, school districts, and states have different policies and practices that affect classroom physical activity opportunities.

No states require classroom physical activity breaks in middle or high schools.

Only 11% of school districts require elementary schools to provide regular classroom physical activity breaks during the school day.

Colorado is the only state that requires classroom physical activity breaks in elementary schools.

This percentage is lower for middle schools (14%) and high schools (2%).

Only 45% of schools have students participate in regular physical activity breaks during the school day. Specifically:

- 43% of elementary schools?
- 61% of middle schools?
- 27% of high schools?

The National Center for Education Statistics defines classroom physical activity as "any physical activity that is planned and integrated into the classroom during the school day."

Haga clic en las imágenes para descargarlas e imprimirlas y compartirlas con su organización, socios y vecinos.

