

Physical Activity: Every Minute Counts



How much Physical Activity do children and teens need? The 2008 Physical Activity Guidelines for Americans calls for children and teens to get at least 60 minutes a day of **physical activity (PA)**. A majority of that time should be spent doing **moderate-to-vigorous activity (MVPA)**, which means raising your heart rate and “breaking a sweat” doing the activity.

Why is MVPA so important for children and teens? Getting plenty of MVPA improves physical health, physical fitness, mental health and behavior. MVPA is also linked to **improved academic performance and better grades and test scores** at all ages. Active kids are also less likely to smoke, use drugs, or drink alcohol.

What’s the difference between PA and PE? PA includes any movement that uses large muscle groups. **Physical Education (PE)** is where students learn the science of movement and put into practice the knowledge, motor, and social skills to start and sustain an active, fit, healthy lifestyle. Students should spend 50% of PE time in MVPA.

Isn’t PE required in school? Yes. California elementary students must get **200 minutes of PE every 10 school days and for secondary students, 400 minutes are required every 10 days**. If your school isn’t meeting this important school health mandate, ask the teacher, school principal, or district superintendent, “Why not?”

Aren’t kids getting enough PA at recess, lunch time and after school? No. We know that scheduled **PA breaks during the school day improve on-task behavior** in the classroom, enhance cooperation, and reinforce the value of a healthy environment. But most schools don’t have classroom PA time and many have reduced recess time.

How can I promote more PA at my school?

- Start or join a **School Health Advisory Team** and check out your district’s Wellness Policy on PA in classrooms, at recess, lunchtime, and in PE classes.
- Start a short-bout PA program like *Instant Recess*, *Energizer* or *Take 10* at school.
- Promote walking, skating, or biking to school among youth and teens.
- Sign your school up for the **Governor’s Challenge (CalGovCouncil.org)** or the **President’s Challenge (PresidentsChallenge.org)**.
- Create a **joint use agreement** between your school and such city or community organizations as the Y or Boys & Girls Club. Sharing facilities (e.g., pools, parks, fitness centers, gyms, fields) results in more PA for everyone.

Ways to Keep Your Family Moving

- Be an “active” role model. Learn a new activity with your child – like skating, rock climbing, or tennis. Kids are more likely to try new activities if you try them too.
- Go outside and play. Play tag, soccer, or just shoot some baskets together.
- Schedule weekly “active family nights” instead of “movie nights.”
- Limit television and video games to 2 hours on weekends--1 hour on week nights.
- Go for a walk before or after dinner. Your kids love having special time with you.
- Plan weekend activities everyone can do - like hiking, biking, skating, or swimming.
- Host a birthday party at a climbing wall, pool, or ice rink. How about a trampoline or dance center? Find a place with ready-made opportunities for active play.
- Rainy or cold outside? Build an indoor obstacle course, play hide & seek, or dance!



Actividad física: cada minuto cuenta



¿Cuánta actividad física necesitan los niños y adolescentes? Las Directrices de actividad física para los estadounidenses de 2008 piden que los niños y adolescentes hagan al menos 60 minutos diarios de **actividad física (PA)**. La mayoría de ese tiempo se la deben pasar haciendo una **actividad moderada a vigorosa (MVPA)**, que significa elevar su ritmo cardíaco y “empezar a sudar” al realizar la actividad.

¿Por qué es la MVPA tan importante para los niños y adolescentes? Hacer bastante MVPA mejora la salud física, la buena forma física, la salud mental y el comportamiento. La MVPA también está ligada al rendimiento académico mejorado y **calificaciones y puntuaciones en las pruebas mejores**, a cualquier edad. Los niños activos también tienen menos probabilidades de fumar, usar drogas o beber alcohol.

¿Cuál es la diferencia entre la PA y la PE? La PA incluye cualquier movimiento que utilizan los grupos de músculos grandes. La **educación física (PE)** es donde los estudiantes aprenden la ciencia del movimiento y ponen en práctica los conocimientos, las habilidades motoras y sociales para iniciar y mantener un estilo de vida activo, de buena forma física y saludable. Los estudiantes deben usar el 50% del tiempo de PE en la MVPA.

¿La PE no se requiere en la escuela? Sí. Los estudiantes de primaria de California deben hacer **200 minutos de PE cada 10 días de clases y para los estudiantes de la secundaria se requieren 400 minutos cada 10 días**. Si su escuela no satisface este importante mandato, pregunte al maestro, al director escolar o al superintendente del distrito: “¿Por qué?”

¿Los niños no hacen suficiente PA en el recreo, hora de la comida y después de la escuela? No. Sabemos que **los descansos de PA programados durante la jornada escolar mejoran el comportamiento en la tarea** dentro del salón de clase, aumentan la cooperación y refuerzan el valor de un medio ambiente sano. Pero la mayoría de las escuelas no tienen tiempo de PA en el salón de clase y muchos han reducido el tiempo de recreo.

¿Cómo puedo promover la PA en mi escuela?

- Inicie o únase a un **Equipo Asesor de Salud Escolar** y vea la Política de Bienestar de su distrito sobre la PA dentro de los salones de clase, el recreo, al mediodía y en clases de PE.
- Inicie un programa de PA de períodos cortos, como Recreo Instantáneo, *Energizer* o Tómese 10.
- Promueva ir a la escuela a pie, patinando o en bicicleta entre jóvenes y adolescentes.
- Enliste a su escuela en el **Desafío del Gobernador (CalGovCouncil.org)** o el **Desafío del Presidente (PresidentsChallenge.org)**.
- Crear un **acuerdo de uso común** entre su escuela y organizaciones de la ciudad o comunidad como la Y o el Boys & Girls Club. Compartir instalaciones como piscinas, parques, centros de *fitness*, gimnasios y campos da como resultado más PA para todos.

Ideas para mantener a su familia en movimiento

- Sea un modelo “activo”. Aprenda una nueva actividad con su hijo –como patinar, escalar rocas o tenis. Los niños están más dispuestos a intentar nuevas actividades si usted las hace.
- Salga y juegue. Juegue a corretearse, fútbol, o simplemente encestar la pelota juntos. Programe “noches familiares activas” en lugar de “noches de cine”.
- Límite la televisión y videojuegos a dos horas los fines de semana –una hora entre semana.
- Salga a caminar antes o después de la cena. A sus niños les encanta tener tiempo especial con usted.
- Planifique actividades de fin de semana, que todos puedan hacer –como senderismo, ciclismo, patinaje o nadar.
- Organice una fiesta de cumpleaños donde haya pared para escalar, piscina o pista de hielo. ¿Por qué no un centro con trampolín o para baile? Busque algo listo para el juego activo.
- ¿Lluvia o frío afuera? ¡Haga una pista de carrera de obstáculos bajo techo, juegue a las escondidas o baile!

