



Padres a favor de escuelas saludables

Educación física y actividad física

Las escuelas pueden crear un ambiente que ofrezca muchas oportunidades para que los estudiantes estén físicamente activos a lo largo de la jornada escolar. Los programas integrales de actividad física escolar (CSPAP, por sus siglas en inglés) brindan un marco nacional para la educación física y la actividad física dentro de la escuela. Estos programas ofrecen una sólida coordinación de cinco componentes: educación física, actividad física durante la jornada escolar (recreo y actividad física en el aula), actividad física antes y después de la escuela, participación del personal, e integración de la familia y la comunidad.

Ideas para padres

Ideas para padres provee información y sugerencias sobre la forma en que los padres pueden participar en los siguientes aspectos de los programas integrales de actividad física:

- Educación física
- Evaluación del estado físico de los estudiantes
- Recreo
- Actividad física en el aula
- Actividad física antes y después de la escuela
- Participación del personal



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion

