

Consejos útiles para Fitness Stars!

Respuestas a preguntas frecuentes

Registro de **Actividades.....** **Aprovechando cada** **minuto!**

- Devuelva el reporte de actividades al profesor a CUALQUIER HORA!
- Realice el conteo de minutos para cada actividad, y pídale a su hijo que coloree el número apropiado de rectángulos de 10 min.
- No dude en redondear los números. Por ejemplo, si su hijo/a tarda 8 minutos (4 minutos por vía) en total en caminar desde y hasta la parada de bus, puede colorear un rectángulo de 10 minutos
- Cada día su hijo/a tiene un recreo de 30 minutos..... pregunte a su hijo/a sobre lo que hizo y contabilice esos minutos por actividad.
- Cada semana su hijo/a tiene 60 minutos de educación física... ..no olvide contar esos minutos.
 - Kindergarten tiene Educación Física una vez a la semana, por 30 minutos
 - Primer Grado tiene Educación Física 2 veces a la semana para un total de 55 minutos.
 - Segundo Grado tiene Educación Física una vez a la semana por 50 minutos
- Pregunte a su hijo/a si bailó hoy en la clase de música, si se estiró en clase de computación, o si hizo alguna otra actividad física durante el día en la escuela, y cuente esos minutos.

- Muchas actividades físicas cuentan! Recuerde que los mayores beneficios se logran con actividad física moderada a intensa. Este tipo de actividad física ayuda a incrementar el ritmo cardiaco y respiratorio. Por ejemplo: caminar rápido, nadar, o montar en bicicleta en terreno plano
- Necesita formularios de registro adicionales? Imprímalos de la página Web de RHPS PTA www.rhpspta.org O pida su hijo que recoja una en la escuela – ya sea del profesor o de los archivos de la Oficina Principal.

Fitness Stars....Por qué debe participar mi hijo/a?

- Niños que participan en actividad física que requiere esfuerzo, como los deportes, rinden mejor en la escuela (Colegio Americano de Medicina Deportiva, Agosto 2006).
- Niños que obtienen buenos resultados en las pruebas de logros, están en mejor forma que aquellos que no les ha ido tan bien. (Departamento de Educación de California, 2004).
- De acuerdo a los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), niños en edad escolar deberían participar diariamente en actividad física moderada a vigorosa.
- Si usted, como padre, ha estado buscando una razón para estar activo físicamente....entonces ya tiene una! Hágase físicamente activo con su hijo, para beneficio de ambos.
- Fomentar la actividad física a una edad temprana, de una manera positiva, puede llevar a toda una vida de buena salud.

Premios de Fitness Stars...Cuál es la meta?

- Registre un promedio de 30 horas de actividad física y reciba un "Certificado de logros de Fitness Stars".
- Registre 5 horas de actividad física y reciba un *Toe Token*. (Con el primer *toe token* recibirá una cadena para colgarlo en la mochila de su niño). Los estudiantes con más horas de actividad física al 12 de marzo de 2010, recibirán otro premio.
- Un gráfico mostrando las horas registradas y la lista de estudiantes participantes, se exhibirá en la escuela en el tablero de noticias de Fitness Stars.

Cómo puedo animar a mi hijo.....y hacer del ejercicio una diversión?

- Fitness Stars está diseñado para ser DIVERTIDO, haga un intercambio de ideas con su niño para encontrar actividades que él/ella disfrute. Como algo que no está en la lista del Registro de Actividades. Escriba la actividad de su preferencia bajo "Otra". Le parece aburrido? Ensaye algo diferente!
- Deje tiempo para juegos libres. Los niños pueden quemar más calorías cuando se les deja jugar a su libre albedrío. Jugar a la Pega, montar en bicicleta por el vecindario y hacer muñecos de nieve, son algunos de los pasatiempos favoritos de los niños.
- Mantenga a la mano diferente juegos y equipo deportivo. No tiene que ser costoso – una variedad de balones, hula-hoops, y cuerdas de saltar pueden mantener a los niños ocupados por horas.
- No tema ser creativo – No es necesario limitar la actividad de su niño a deportes tradicionales. Ensaye las siguientes actividades, también son divertidas:
 - Practique Rayuela
 - Cuánto puede durar saltando en un solo pie?
 - Brinque
 - Invente pasos de baile
 - Haga carreras cortas, mida su tiempo para ver que tan rápido corrió.
 - Use un contador de pasos (pedómetro) para contar el número de pasos entre sus lugares favoritos, como por ejemplo: de su casa al parque.
 - Juegue a buscar objetos escondidos siguiendo pistas

- Saque a caminar su perro o báñelo

- Participe en actividades junto con su niño. Lo mantendrá activo, además de que los niños adoran jugar con sus padres.
- Limite el tiempo de las actividades sedentarias, tales como ver televisión, jugar videojuegos y usar el computador.
- Los niños que duermen el tiempo apropiado y se alimentan bien, tienen más energía...por lo tanto, si ayuda a su hijo/a en estos dos aspectos, él/ella probablemente tendrá más energía para sus actividades físicas.
- Incorpore actividad física en la rutina diaria. Desde quehaceres domésticos hasta una caminata después de la cena. Mantenga su familia activa cada día.

Más preguntas o sugerencias.....A quién contactar?

- Cada sugerencia que pueda ayudar al desarrollo de este programa, o que pueda animar más niños a practicarlo, es bienvenida.
- Stephanie Warlick, Coordinadora de Salud y Seguridad de RHPS PTA
sswarlick@colorworkspromotions.com
- Anne Jacobs Lieberman, Co-Coordinadora de Fitness Stars at
annejacobsliberman@yahoo.com

Fuentes de información adicionales sobre la importancia de la

actividad física en la
vida de los niños.

- www.medicalnewstoday.com
- www.funplaydates.com
- www.acsm.org
- www.actionforhealthkids.org
- www.kidshealth.org