

# 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!

