

Norma Sobre la Actividad Física

Physical Activity Policy – Policy No. 235

Introducción

Esta norma explica la manera en que los Programas de Educación Temprana de PSESD aseguran que a los niños se les proporcionen suficientes oportunidades para participar en un juego activo que apoye el aprendizaje en todos los dominios a lo largo de la sesión de la educación temprana. La actividad física regular tiene un impacto en la salud y en el desarrollo del niño y es vital para la preparación escolar. En PSESD reconocemos que los niños provienen de una variedad de antecedentes, culturas y experiencias, las cuales influyen en sus actitudes hacia la actividad física y el ejercicio. Los niños pueden adquirir una conciencia cultural al intercambiar juegos y al participar junto a otros niños en una variedad de actividades físicas. La *Guía para la Actividad Física* de PSESD debe ser utilizada para ayudar a explicar aun más la manera en la que se debe implementar la norma a continuación.

Actividad Física Diaria

A todos los niños inscritos en el Programa de la Educación Temprana de PSESD se les proporcionará una variedad de actividades físicas diarias que son adecuadas a su edad.

Bebés, 0 – 12 meses de edad

Early Head Start (EHS) con Base en el Centro

- Tiempo en el Piso: - Intervalos cortos por lo menos cuatro veces al día mientras estén despiertos y supervisados por un adulto.
- Limite a 15 minutos al día el tiempo que los bebés pasan en asientos, columpios, sillas de ejercicio (exersaucers) y otros tipos de receptáculos (están excluidos los cochecitos/carriolas)
- Tiempo al Aire Libre: A todos los bebés se les proporciona tiempo al aire libre todos los días.

Visitas Domiciliarias de Early Head Start (0-3)

- El Formulario de Planificación para la Visita Domiciliaria incluye oportunidades para que los padres participen con sus hijos con el fin de apoyar el movimiento y el desarrollo físico.
- Fomentar las actividades entre los padres/ proveedores de cuidado y de los bebés/ niños pequeños que apoyen el juego activo, el movimiento y la exploración de acuerdo al currículo.

Grupos de Juego de Early Head Start (0-3)

- El ambiente se debe arreglar de manera que promueva el tiempo en el piso (bebés) y el movimiento de motricidad gruesa.
- El formulario de Planificación del Currículo para el Grupo de Juego incluye tiempo e ideas para la participación del padre e hijo en el movimiento y en el juego.

Niños Pequeños, 1-3 años de edad

- Tiempo total de juego activo (incluye el tiempo dentro y fuera, de moderado a vigoroso):
 - programas de 6 - 7 horas de duración: 90 minutos
 - programas de 10 + horas de duración: 120 minutos
- No se debe esperar que los niños pequeños permanezcan sentados por más de 15 minutos excepto durante la hora de la comida.
- Los maestros planifican, dirigen y participan en actividades y juegos activos 2 o más veces al día.
- * Juego al Aire Libre: 20 – 40 minutos para los programas de Medio Día (2.5 – 3.5 hrs.); 45 - 60 minutos para los programas de Día Completo de más de 2 veces/día; excepto durante condiciones de tiempo inclementes.

Niños Preescolares de 3 -5 años de edad

- Tiempo total de juego activo (incluye el tiempo dentro y fuera, de moderado a vigoroso):
 - programas de 2.5 – 3 horas: 30 minutos
 - programas de 3.5 – 4 horas: 45 a 60 minutos
 - programas de 6 - 7 horas: 90 minutos
 - programas de 10 + horas: 120 minutos
- No se debe esperar que los niños preescolares permanezcan sentados más de 20 minutos a la vez excepto a la hora de comer.
- Los maestros planifican, dirigen y participan en el juego activo (ej. juegos y actividades) 2 o más veces al día.
- * Juego al aire libre: Por lo menos 20 – 40 minutos para los programas de Medio Día (2.5 – 3.5 hrs); 40 minutos para los programas de DC (6 horas), 60 minutos para los programas de Día Completo Extendido (10 + horas) más de 2 veces /día; excepto durante mal clima.

Prácticas de Actividad Física del Programa

- Retirar o eliminar la actividad física nunca se debe utilizar como castigo. Los maestros rara vez retiran a los niños del juego físico como estrategia para manejar un comportamiento retador.
- El tiempo en la computadora para los niños se debe limitar a sesiones de 15 minutos por motivos educativos.
- El tiempo de pantalla se debe utilizar para apoyar la educación de parte del personal docente y se debe limitar a media hora a la semana (debe ser educativo o fomentar la actividad física)
- Las prácticas del programa son inclusivas y ofrecen acceso para que todos los niños con discapacidades puedan participar en las actividades físicas junto a los compañeros no discapacitados.
- Las posibles barreras para la participación en la actividad física se deben abordar a nivel individual, a nivel de aula y de sitio.
 - Cuando sea necesario, el personal trabajará con las familias para crear planes de actividad infantil individuales.
 - Los niños deben jugar al aire libre todos los días, excepto en días de mal clima *
 - Crear un espacio o salón para la motricidad gruesa tiene sus ventajas. No es un sustituto para el juego al aire libre.
 - Reacomodar el espacio interior para proporcionar movimiento de motricidad gruesa cuando el juego al aire libre no sea posible.

* Cuando el clima, la calidad del aire y las condiciones ambientales presentan un riesgo de salud o de seguridad significativo como lo identifica el Servicio Meteorológico Nacional (un factor de hielo de o por debajo de menos de 15 grados F o por encima de los 90 grados F.)

Documentos Relacionados:

- Cuidando de Nuestros Niños, Previniendo la Obesidad Infantil en los Programas de Cuidado y Educación Tempranos, 3^{era} Ed. 2013, Centro Nacional de Recursos para la Salud y la Seguridad en el Cuidado Infantil y la Educación Temprana, disponible en cfoc.nrckids.org
- NAP SACC – Instrumento de Autoevaluación, Centro para la Promoción de la Salud y la Prevención de Enfermedades y el Departamento de Nutrición, Universidad de Carolina del Norte, Chapel Hill, 2nd Ed. 2014, Disponible en www.gonapsacc.org
- Servicio Meteorológico Nacional <http://www.weather.gov>

Aprobado por el Concejo de Normas: 20 de septiembre, 2016

Aprobado por la Junta Directiva:

Estándares de Rendimiento de ECEAP: TBD

Ley de Head Start: TBD

Estándares de Rendimiento de Head Start: TBD