

## Procedimiento - Recreo y Actividad Física

### Recreo

A más tardar en el año escolar 2024-2025, el distrito proporcionará al menos treinta minutos de recreo para todos los estudiantes de escuela primaria cada día escolar que exceda las cinco horas. Las escuelas pueden proporcionar tiempo de recreo adicional antes o después del día escolar, pero ese tiempo no puede contarse como parte de los treinta minutos de recreo requeridos. Además, el tiempo dedicado a ponerse y quitarse la ropa para jugar al aire libre no debe utilizarse para cumplir con el requisito de treinta minutos.

El recreo debe ser supervisado y dirigido por los estudiantes. Debe aspirar a ser seguro, inclusivo y de alta calidad. Para lograr esos objetivos, las escuelas ofrecerán oportunidades que se alineen con las recomendaciones estatales y nacionales para el recreo y mantendrán equipos seguros y apropiados para la edad para usar durante el recreo. Las escuelas también pueden incluir juegos organizados como parte del recreo, pero deben evitar incluir o permitir que los estudiantes usen computadoras, tabletas o teléfonos durante el recreo. Siempre que sea posible, el recreo debe realizarse al aire libre. Pero si el recreo se realiza en el interior, las escuelas deberían utilizar un espacio apropiado que promueva la actividad física.

El recreo complementará, no sustituirá, la clase de educación física.

Las escuelas no deben suspender el recreo como forma de disciplina a menos que la participación de un estudiante en el recreo represente una amenaza inmediata a la seguridad del estudiante o de otros. Las escuelas tampoco deberían suspender el recreo para obligar a los estudiantes a completar el trabajo académico. Las escuelas deberían desarrollar alternativas a la retención del recreo como forma de disciplina o como forma de obligar a los estudiantes a completar el trabajo académico.

El distrito recomienda que el recreo se programe antes del almuerzo siempre que sea posible. Programar el recreo antes del almuerzo reduce el desperdicio de alimentos, maximiza la nutrición y permite a los estudiantes estar activos antes de comer. Si se ofrece recreo antes del almuerzo, las escuelas colocarán instalaciones apropiadas para lavarse las manos y/o mecanismos de desinfección de manos justo dentro o fuera de la cafetería para garantizar una higiene adecuada antes de comer. Los estudiantes deben utilizar estos mecanismos antes de comer. El tiempo para lavarse las manos, así como el tiempo para guardar abrigos, gorros y guantes, se incorporarán al período/plazo de transición del recreo antes de que los estudiantes entren a la cafetería.

### Actividad física en las escuelas Dado

que los estudiantes de secundaria y preparatoria no tienen recreo, el distrito fomentará descansos para la actividad física entre los estudiantes de secundaria y preparatoria. Todas las escuelas participarán en un Programa Escolar Integral de Actividad Física. Un Programa Integral de Actividad Física Escolar (CSPAP) es un enfoque de múltiples componentes mediante el cual los distritos escolares y las escuelas aprovechan todas las oportunidades para que los estudiantes estén físicamente activos, cumplan con los 60 minutos de actividad física recomendados a nivel nacional cada día y desarrollen el conocimiento, las habilidades y confianza para estar físicamente activo durante toda la vida. Un CSPAP refleja una fuerte coordinación y sinergia entre todos los componentes: educación física de calidad como base, actividad física antes, durante y después de la escuela, participación del personal y participación de la familia y la comunidad.

#### Las Escuelas de Educación Física de

Calidad implementarán un programa de educación física que incluya instrucción y práctica en una variedad de habilidades motoras y patrones de movimiento; conocimiento de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con el movimiento y el desempeño; conocimientos y habilidades para lograr y mantener un nivel de actividad física y condición física que mejore la salud; comportamiento personal y social responsable que se respete a sí mismo y a los demás; y valora la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la autoexpresión y la interacción social.

#### Actividad física durante el día escolar

El distrito reconoce que los estudiantes están más atentos y listos para aprender si se les brindan descansos periódicos cuando pueden estar físicamente activos o estirarse. Las escuelas alentarán a los maestros a hacer lo siguiente:

- Incorporar enfoques de aprendizaje de movimiento y cinestésico en la instrucción de materias “básicas” cuando sea posible (por ejemplo, ciencias, matemáticas, artes del lenguaje, estudios sociales y otras) y hacer su parte para limitar el comportamiento sedentario durante el día escolar.
- Proporcionar descansos cortos (3-5 minutos) de actividad física a los estudiantes durante y entre el tiempo de clase. Estos descansos para la actividad física complementarán, no sustituirán, los períodos de clase de educación física, recreo y transición de clases.

Las escuelas no pueden utilizar la actividad física durante la jornada escolar como castigo. Por ejemplo, una escuela no puede permitir que un estudiante corra vueltas o haga flexiones como forma de castigo.

#### Actividad física antes y después de la escuela

El distrito ofrece oportunidades para que los estudiantes participen en actividad física antes y/o después del día escolar (o ambos) a través de una variedad de métodos (por ejemplo, clubes de actividad física, intramuros, deportes, etc.).

#### Transporte activo

El distrito identificará rutas seguras y activas hacia y desde la escuela para promover métodos de transporte alternativos para los niños, como programas para caminar y andar en bicicleta. El distrito fomentará este comportamiento participando y promoviendo actividades como las siguientes:

- Designación de rutas seguras o preferidas a la escuela;
- Actividades promocionales como la participación en la Semana Internacional de Caminar a la Escuela, Semana Nacional de Caminar y Ir en Bicicleta a la Escuela;
- Instalaciones de almacenamiento seguras para bicicletas y cascos (por ejemplo, cobertizo, jaula, área cercada);
- Se proporciona a los estudiantes instrucción sobre seguridad para caminar o andar en bicicleta;
- Promoción del programa de rutas seguras para estudiantes, personal y padres a través de boletines, sitios web, periódico local;
- Uso de guardias de cruce;
- Garantizar que existan cruces de peatones en las calles que conducen a las escuelas;
- Documentación del número de niños que caminan o van en bicicleta hacia y desde la escuela; y
- Creación y distribución de mapas del entorno escolar (p. ej., aceras, cruces peatonales, carreteras, caminos, aparcamientos para bicicletas, etc.).

**Instalaciones del distrito escolar**

Se proporcionará acceso a los sitios escolares permitiendo el uso de las instalaciones a grupos deportivos juveniles de la comunidad de acuerdo con la política de uso de las instalaciones del distrito, colegios comunitarios y acuerdos de uso conjunto municipal y asociaciones con organizaciones juveniles para que haya oportunidades adicionales disponibles para todos los jóvenes en la comunidad a participar en programas de actividad física, acondicionamiento físico, deportes y recreación de calidad.

Fecha de adopción: 24.06

Clasificación: Esencial Fechas  
de revisión: