

Reunión del Comité de Bienestar de MUSD

Departamento de Atletismo y Educación Física
11/10/2021

AGENDA

Tema #4: Educación Física y
Actividad Física

Tema #6: Educación para la salud

- Red de asesoramiento aéreo en tiempo real y pautas de riesgo de actividad al aire libre en tiempo real
- Pautas
- Prueba de aptitud física de California
- Physical Education & CASEL
- Marco de Salud y Vida Familiar de California (grados 8 & 10)

Calidad del Aire y Actividad al Aire Libre

Tema #4: Educación Física y Actividad Física

Recursos Para las Inclemencias del Tiempo

Página Web de MUSD Sobre Inclemencias del Tiempo:

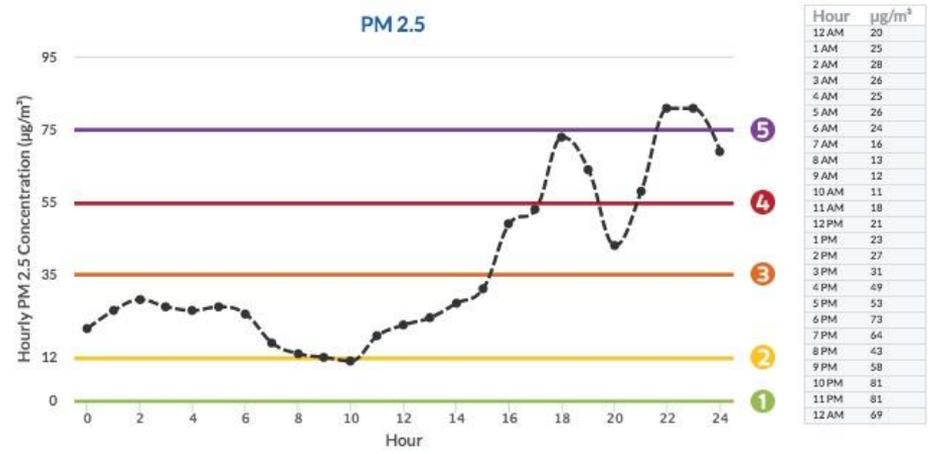
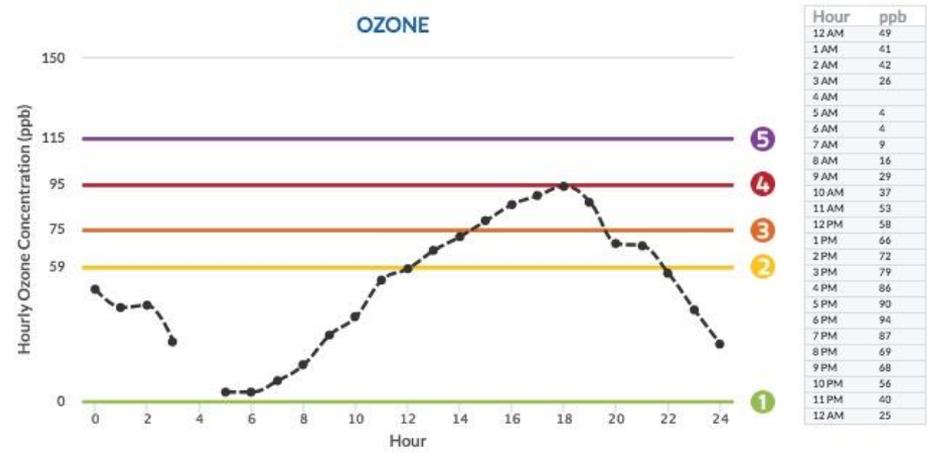
<https://www.madera.k12.ca.us/Page/7234>

- Incluye un enlace a la página informativa de Valley Air para MUSD
- Procedimientos de Clima Caliente
- Rediccaciones de Actividad al Aire Libre en Tiempo Real
- Gráfico de Indice de Calor
- Gráfico de la Humedad

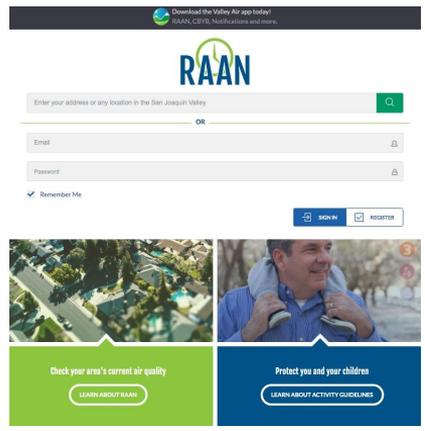
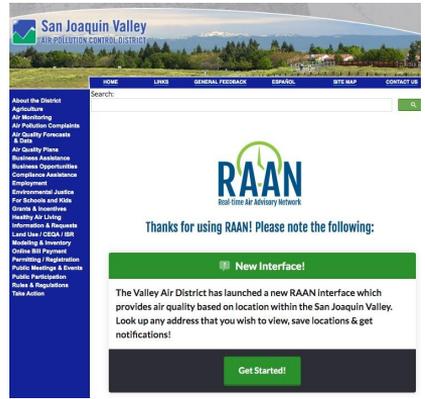
VIEW HISTORICAL DATA

ROAR Level	Guidelines
LEVEL 1	Outdoor activity OK for all
LEVEL 2	Sensitive individuals should consider reducing prolonged and/or vigorous outdoor activities.
LEVEL 3	Sensitive individuals should exercise indoors or avoid vigorous activities.
LEVEL 4	Sensitive individuals should exercise indoors. Everyone should avoid prolonged or vigorous outdoor activities.
LEVEL 5	Everyone should avoid outdoor activity.

VIEW ACTIVITY GUIDELINES



Enlace a la página de inicio de RAAN:
https://www.valleyair.org/Programs/RAAN/raan_landing.htm



WE BELIEVE



Guía de Riesgo para Actividades al Aire Libre

	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Recreo (15 min)	Actividades al aire libre esta bien para todos.	Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.*	Personas sensibles deben de hacer ejercicio adentro o evitar actividades vigorosas al aire libre.*	Hacer ejercicio adentro o evitar actividades vigorosas al aire libre. Personas sensibles deben permanecer adentro.*	No hacer actividades al aire libre. Todas las actividades deben ser movidas adentro.
Clase de Educación Física (1hr)	Actividades al aire libre esta bien para todos.	Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.	Personas sensibles deben de hacer ejercicio adentro o evitar actividades vigorosas al aire libre.	Hacer ejercicio adentro o limitar actividades vigorosas al aire libre a un máximo de 15 minutos. Personas sensibles deben permanecer adentro.	No hacer actividades al aire libre. Todas las actividades deben ser movidas adentro.
Entrenamiento y Práctica de Deportes (2-4hrs)	Actividades al aire libre esta bien para todos.	Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.	Reduzca ejercicio vigoroso a 30 minutos por cada hora de práctica, aumentando descansos y sustituciones. Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.*	Hacer ejercicio adentro o reducir ejercicio vigoroso a 30 minutos por cada hora de práctica, aumentando descansos y sustituciones. Personas sensibles deben permanecer adentro.	No hacer actividades al aire libre. Todas las actividades deben ser movidas adentro.
Partidos de Deportes Programados	Actividades al aire libre esta bien para todos.	Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.	Aumente descansos y sustituciones de acuerdo al guía de CIF para calor extrema. **Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.	Aumente descansos y sustituciones de acuerdo al guía de CIF para calor extrema. **Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.*	Partido debe ser reprogramado o reubicado.
Rango de PM2.5	1-12 µg/m ³	13-35 µg/m ³	36-55 µg/m ³	56-75 µg/m ³	>75 µg/m ³
Rango de Ozono	1-59 ppb	60-75 ppb	76-95 ppb	96-115 ppb	>115 ppb

* Personas sensibles incluye todos aquellos con asma u otra condición del corazón/pulmón

** Federación Interescolar de California (CIF)



AIR QUALITY AT YOUR FINGERTIPS

Keep track of current air quality in all of your important neighborhoods with Valley Air, the official app of the San Joaquin Valley Air Pollution Control District.



<https://www.valleyair.org/myraan/>

Enlace a información sobre la APLICACIÓN RAAN: <http://valleyair.org/app/>

Enlace a la página de inicio de RAAN: https://www.valleyair.org/Programs/RAAN/raan_landing.htm

Prueba de aptitud física de California (PFT)

Item # 4: Educación Física y Actividad Física

CA PFT y Departamento de Educación de CA

Examen de aptitud física: actualizaciones de la administración

Como puede haber visto en la evaluación destacada del 6 de agosto, la prueba de aptitud física (PFT) 2021-22 no se ha suspendido. Se requerirá que las Agencias de Educación Locales (LEA) administren el PFT durante uno de estos meses en 2022: febrero, marzo, abril o mayo. El CDE, junto con socios externos, está trabajando para preparar instrucciones adicionales sobre la PFT. Se proporcionará más información e instrucciones a los coordinadores designados a medida que estén disponibles.

Entrenamiento de Educación Física Elemental

Ítem # 4: Educación Física y Actividad Física

CDC: Informe de investigación



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention



Las escuelas están en una posición única para ayudar a los estudiantes a obtener los 60 minutos o más recomendados a nivel nacional de intensidad moderada a vigorosa actividad física diaria. Un CSPAP proporciona tiempo para organizar y actividad física en el tiempo libre para los estudiantes a través de:



- Educación Física.
- Actividad física durante la escuela (p. Ej., recreo, pausas para actividad física).
- Actividad física antes y después de la escuela (por ejemplo, programas para caminar, andar en bicicleta o rodar a la escuela).
- Participación del personal.
- Participación de la familia y la comunidad.

Un SEC positivo ayuda a facilitar la enseñanza y el aprendizaje efectivos al ayudar a desarrollar el SEL de los estudiantes, que incluye:



- Manejo de emociones.
- Establecer y lograr metas positivas.
- Sentir y mostrar empatía por los demás.
- Establecer y mantener relaciones positivas.
- Toma de decisiones responsables.

CDC: Informe de investigación



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

Competencias básicas del aprendizaje social y emocional	Políticas y prácticas de educación física y actividad física que apoyan las competencias básicas del aprendizaje social y emocional
<p>Conciencia de sí mismo:</p> <p>La capacidad de reconocer con precisión las emociones y los pensamientos de uno y su influencia en el comportamiento.</p> 	<p>La educación física enseña a los estudiantes a:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar habilidades motoras, conocimientos y comportamientos que influyen en su capacidad para realizar actividad física.• Reconocer cómo la actividad física afecta su bienestar emocional y cómo las emociones pueden influir en los hábitos sedentarios. <p>Las escuelas pueden:</p> <p>Reconocer el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la autoexpresión y la interacción social.</p>
<p>Autogestión:</p> <p>La capacidad de regular las emociones, pensamientos y comportamientos de uno en diferentes situaciones.</p> 	<p>La educación física enseña habilidades, que incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cómo establecer metas y practicar las habilidades motoras.• Cómo exhibir un comportamiento social y personal responsable que se respete a sí mismo ya los demás. <p>Las escuelas pueden:</p> <p>Evite usar la actividad física como castigo o retener oportunidades de actividad física como castigo.</p>

CDC: Informe de investigación



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

Competencias básicas del aprendizaje social y emocional	Políticas y prácticas de educación física y actividad física que apoyan las competencias básicas del aprendizaje social y emocional
<p>Conciencia social: La capacidad de empatizar con otras personas de diversos orígenes y culturas, comprender las normas sociales y éticas de comportamiento y reconocer los recursos familiares, escolares y comunitarios, y apoyos.</p> 	<p>Las escuelas pueden:</p> <ul style="list-style-type: none">• Proporcionar materiales sobre educación física y actividad física en los idiomas que los estudiantes y los padres hablan en casa.• Proporcionar equipo seguro y apropiado para la edad para la educación física, la actividad física y el recreo durante el día escolar.• Evaluar las necesidades de los estudiantes relacionadas con la actividad física y brindar asesoramiento y otros servicios para satisfacer esas necesidades y superar las barreras.• Asegurarse de que las políticas escolares aborden el acoso y las burlas basadas en el peso.• Asegurarse de que el plan de estudios de educación física incluya una programación que refleje el cuerpo estudiantil, incluidos los estudiantes con discapacidades y diferentes formas y tamaños corporales.• Proporcione un recreo diario para permitir tiempo para la interacción social, la construcción de relaciones y el juego libre con sus compañeros.
<p>Habilidades de relación: La capacidad de iniciar y mantener relaciones saludables y gratificantes con personas y grupos diversos.</p> 	<p>Las lecciones de educación física que enseñan la cooperación y la resolución de conflictos pueden fomentar el trabajo en equipo entre compañeros y con los maestros.</p> <ul style="list-style-type: none">• Las lecciones activas en el aula también les permiten a los estudiantes participar en la actividad física con un adulto comprensivo y comprensivo.• El recreo también permite desarrollar habilidades de interacción social. <p>Las escuelas pueden:</p> <ul style="list-style-type: none">• Asegurarse de que la actividad física en el aula sea apropiada y segura para todos los estudiantes al comunicar las expectativas de seguridad y comportamiento.

CDC: Informe de investigación



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

Competencias básicas del aprendizaje social y emocional

Toma de decisiones responsable:

La capacidad de tomar decisiones constructivas y respetuosas sobre cómo comportarse e interactuar después de considerar los estándares éticos, las normas sociales, y después de evaluar de manera realista las consecuencias de diversas acciones para el bienestar de uno mismo y de los demás.



Políticas y prácticas de educación física y actividad física que apoyan las competencias básicas del aprendizaje social y emocional

La educación física enseña cómo establecer metas y realizar un seguimiento de las actividades para fomentar elecciones saludables.

Las escuelas pueden:

- Involucrar a las familias e involucrar a los estudiantes a través de grupos de enfoque para brindar información sobre las políticas y prácticas para la educación física y la actividad física.
- Permita el recreo diario para el juego libre, la toma de decisiones autónoma y la expresión creativa con sus compañeros.

Cursos de Vida familiar

Ítem # 6: Educación Para la Salud

Marco de educación para la salud de CA y vida familiar

HEALTH EDUCATION

FRAMEWORK



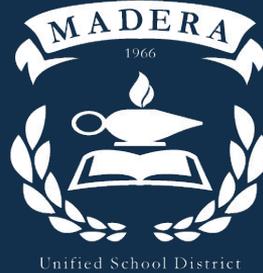
FOR CALIFORNIA PUBLIC SCHOOLS
Kindergarten Through Grade Twelve

Adopted by the California State
Board of Education
May 2019

*Published by the California
Department of Education
Sacramento, 2021*



WE BELIEVE



“Where the futures of children are driven by their aspirations and inspired by their circumstances”