

El Reto del Gobernador para las Escuelas en 2010

El Reto del Gobernador para las Escuelas puede:

- ayudar a sus alumnos y maestros a lograr estar y mantenerse en buena forma;
- ganar reconocimiento para su escuela a nivel estatal compitiendo por la Copa del Gobernador para la “Fittest School”;
- permitir que sus alumnos descarguen un certificado firmado por el gobernador Rick Perry;
- y crear un sentido de trabajo en equipo entre sus salones y niveles escolares.

Información y Preguntas frecuentes:

¿Qué es el Reto del Gobernador para las Escuelas?

Como parte del Reto del Gobernador anual, el gobernador Rick Perry y Texas Round-Up retan a los niños a participar en cuando menos 60 minutos de actividad física al día (30 minutos para los adultos), cuando menos 5 días a la semana durante 6 semanas. El reto de las escuelas está diseñado específicamente para los alumnos y maestros que quieren aceptar el reto y trabajar juntos como equipo de la clase, del grado o de toda la escuela. El reto de la escuela empezará el 1 de enero de 2010 y terminará el 10 de abril de 2010. Cada niño que complete el reto de 6 semanas podrá descargar un certificado de terminación firmado por el gobernador Perry.

Instrucciones de INICIO RÁPIDO para participar en el Reto del Gobernador para las Escuelas:

1. Llene el pedido para el conjunto de herramientas de FitKids y envíela por fax, correo electrónico o correo a Texas Round-Up
2. Ingrese en www.texasroundup.org o <http://fitkids.texasroundup.org/> (para los menores a 13 años de edad) y cree una clave de usuario
3. Visite http://www.texasroundup.org/About_Us/FAQs.aspx donde encontrará instrucciones detalladas para ingresar o crear un equipo y unirse al mismo

¿Por qué debería participar su escuela?

No solamente es gratuito y divertido el Reto del Gobernador para las Escuelas, también permite que su escuela sea elegible para ganar la codiciada Copa del Gobernador para la Fittest School en Texas. Con la obesidad infantil en aumento, tenemos una oportunidad de enseñar a nuestros niños a hacerse responsables personalmente por sus propias elecciones saludables. Mediante el programa GetFitTexas! de Texas Round-Up y el Reto del Gobernador para las Escuelas, los maestros y los padres pueden ofrecer orientación y apoyo a los niños que tratan de mantenerse activos en la escuela y en casa. El reto de la escuela también crea un sentido de trabajo en equipo y competencia sana. Los maestros y los padres pueden demostrar el poder que representa trabajar juntos y lograr una meta común.

¿Qué es GetFitTexas! y cómo se puede inscribir?

GetFitTexas! es la herramienta gratuita en línea de Texas Round-Up que permite a los individuos dar seguimiento diario a su actividad física en un formato de calendario. Visite www.texasroundup.org para inscribirse. O http://www.texasroundup.org/About_Us/FAQs.aspx para ver instrucciones paso a paso para crear un equipo de su escuela y/o unirse a un equipo existente.

¿Existen recursos adicionales para los maestros?

Los maestros (o padres) pueden solicitar un conjunto de herramientas FitKids para escuelas gratuito (un juego por salón de clases o grupo), que incluye una pancarta de seguimiento, libro de colorear y otros recursos de salud para los alumnos. Publique la pancarta de seguimiento en el salón de clases e informe a los alumnos de su papel en el reto de la escuela. A medida que los alumnos completan sus 300 minutos de actividad por semana, pueden marcar las horas que completaron cada semana en la pancarta de seguimiento en el salón de clases. Los alumnos pueden ver cómo participa su clase cada semana en el reto. Una vez que todos han terminado 6 semanas de actividad (las semanas no necesitan ser en forma consecutiva), la clase completa el reto de la escuela.

¿Qué deben hacer los alumnos?

Los alumnos pueden dar seguimiento a su tiempo activo en el patio de juegos, en sus clases de educación física, en deportes y en sus actividades físicas fuera de la escuela. Pueden registrar su tiempo en las bitácoras de seguimiento en papel y en línea con la supervisión de un adulto.

Los alumnos pueden entrar a Internet y crear su propia cuenta GetFitTexas! o FitKids.
<http://fitkids.texasroundup.org/>

¿Cómo pueden apoyar los padres el reto de las escuelas?

Los padres pueden ayudar a que sus hijos encuentren formas de lograr los 60 minutos de actividad si necesitan hacer más fuera de la escuela. Los padres pueden alentar a sus hijos a realizar elecciones saludables y pueden tomarse algún tiempo para estar activos como familia. Los padres también pueden ayudar a sus hijos a ingresar su actividad física en Internet.

¿Qué pasa si los alumnos son menores de 13 años de edad?

Los alumnos menores de 13 años usarán el sistema FitKids, que es una versión de GetFitTexas! adaptada para niños en <http://fitkids.texasroundup.org/>.

¿Qué necesitamos hacer para prepararnos?

Empiecen el día de hoy. Explique el programa a sus maestros y fijen una meta a nivel escuela. Los maestros pueden crear equipos y empezar a usar GetFitTexas! La herramienta en línea GetFitTexas! está disponible todo el año y empezar con tiempo les da a los miembros del equipo suficiente tiempo para formar el hábito saludable de registrar regularmente su actividad física.