



Lo que debe saber

Realice actividad física todos los días, durante 60 minutos. ¿No es capaz de hacerlo todo de seguido? Tome descansos durante el día para realizar actividades físicas.

Limite el tiempo que dedica a programas recreativos en la televisión, vídeo juegos, uso del teléfono y el computador, a menos de 2 hora por día.

Desayune sanamente. Esto le proporcionará la energía que necesita durante el día. Todos los estudiantes tienen derecho a desayuno gratuito en las escuelas.

Camine más. Es beneficioso para la salud y el estado de ánimo. Utilice las escaleras cuando pueda.

Elija el agua en vez de las bebidas que están cargadas de azúcar y calorías, como la gaseosa, el té dulce, las bebidas energizantes y jugos.

Coma en pequeñas cantidades. Evite porciones grandes de comida. El sobrepeso y la obesidad pueden resultar en problemas de salud como el asma, la depresión, la diabetes y enfermedades cardíacas. Implemente cambios ahora mismo para mejorar su salud.

¿Quién puede ayudarte a mantenerte sano y en forma?

Los instructores de educación física y los maestros de educación sobre temas de la salud, les pueden ayudar a los estudiantes a utilizar los resultados del programa NYC FITNESSGRAM, a fin de desarrollar un plan personalizado de acondicionamiento físico.

Los proveedores de atención médica, entre ellos doctores y enfermeras, pueden emplear su historial médico para ayudarlo a trazarse metas claras que lo comprometan a una vida sana y un buen estado físico. Muéstreles este informe.

Entre los recursos GRATUITOS que ofrece la Ciudad de Nueva York se encuentran*:

Use el teléfono

Llame al 311 para enterarse sobre eventos relacionados a la salud y al acondicionamiento físico

Obtenga más información acerca del programa NYC FITNESSGRAM

<http://schools.nyc.gov/nycfitnessgram>

Actividades de acondicionamiento físico en su vecindario

<http://nycgovparks.org/befitnyc>

Nutrición y mucho más

http://kidshealth.org/parent/nutrition_fit/index

Adolescencia y acondicionamiento físico

<http://schools.nyc.gov/teenspeakfitness>

Programa de información nutricional "My Plate"

<http://www.choosemyplate.gov/>

Agenda personalizada de alimentación y ejercicios

<https://www.supertracker.usda.gov>

* Todos los enlaces a los sitios web están en inglés únicamente.

El programa de software NYC FITNESSGRAM fue creado por el Departamento de Educación y los derechos de autor pertenecen a éste bajo un acuerdo de registro para su licencia con la empresa Human Kinetics, Champaign, IL. El programa NYC FITNESSGRAM está basado en FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM TM 8.0 propiedad del instituto Cooper Institute, Dallas, TX y publicado por Human Kinetics de Champaign, IL. El nombre de FITNESSGRAM es una marca registrada del instituto Cooper Institute de Dallas, TX. Los mensajes y algoritmos del programa de zona de condición física saludables FITNESSGRAMTM, son propiedad intelectual del instituto Cooper Institute, Dallas, TX. El porcentaje BMI según la edad corresponde a los cuadros de BMI del Centro para el control y prevención de las enfermedades (CDC).

T&I 21078 (Spanish) FITNESSGRAM 4 .º- 12.º

NYC FITNESSGRAM

Informe 2014 de

Escuela: _____

Instructor: _____

Clase: _____

Grado: _____ Edad: _____

Estimados estudiantes y familias:

La actividad física crea un campo de energía en su cuerpo y en su mente. Los jóvenes necesitan 60 minutos de actividad física todos los días. Este reporte es parte de una conversación continua sobre la salud, nutrición, acondicionamiento físico y el éxito escolar. Comparta los resultados con su proveedor de atención médica para obtener más información sobre lo que debe hacer para mantenerse sano.

Los instructores de educación física y los maestros de educación de la salud pueden brindarles más sugerencias sobre cómo mantenerse saludables. Existe una relación entre la salud, el acondicionamiento físico y el rendimiento de los estudiantes en la escuela. Cámbiese al estilo de vida saludable y quédese allí.

NYC Department of Education
Carmen Fariña, Chancellor

Oficina para los programas de bienestar escolar

<http://schools.nyc.gov/wellness>

Su índice BMI

El índice de masa corporal BMI, utiliza los indicadores de estatura y peso para determinar el porcentaje de BMI por edad, según su edad y sexo.

Su BMI anterior fue ____ lo cual lo ubicaba en el percentil ____ para su edad.

Su BMI actual es ____, lo cual lo ubica en el percentil ____ para niñas/niños de ____ años de edad. Su índice BMI está por fuera de los parámetros de un peso saludable. Por favor, analice su BMI con un proveedor de atención de salud.

Estatura: ____ Peso: ____ BMI: ____
 Fecha de la medición: _____



- POR DEBAJO DEL PESO, por debajo del percentil 5.
- PESO SALUDABLE, del percentil 5 al 84.
- SOBREPESO, del percentil 85 al 95.
- OBESO, del percentil 95 en adelante.

Para más información, ingrese a: <http://cdc.gov/bmi>

Pasos simples para lograr un peso saludable

El mantener un peso saludable consiste en balancear lo que come (las calorías que ingiere) y la actividad física (las calorías que elimina). Pregúntele a su proveedor de atención de salud, cuál es el rango de peso saludable para usted.

Realizar actividad física todos los días y comer más frutas y verduras, son dos de las mejores prácticas por el bien de su salud.

NYC FITNESSGRAM

Capacidad aeróbica

La aptitud física aeróbica mide el funcionamiento del corazón y los pulmones durante la actividad física.



La prueba THE PACER mide la capacidad aeróbica. Los estudiantes hacen carreras entre dos puntos, en un período de tiempo determinado. El puntaje es el número de carreras realizadas.

Fortaleza, resistencia y flexibilidad

La capacidad física de los músculos ayuda a prevenir lesiones y a mantener el funcionamiento adecuado del cuerpo. La fortaleza, la resistencia y la flexibilidad son características importantes para la buena postura, una espalda inferior saludable y el funcionamiento corporal general.

Las ABDOMINALES miden el acondicionamiento físico del estómago y la fuerza en la espalda (los músculos centrales), y son parecidas a la sentadillas.



El puntaje equivale al número de abdominales que el estudiante pueda realizar sin descansar.

Las FLEXIONES DE PECHO miden la fortaleza y la resistencia de la extremidad superior del cuerpo. El puntaje equivale al número de flexiones de pecho que un estudiante pueda completar sin descansar, con el codo en un ángulo de 90 grados.



Las FLEXIONES DE TRONCO evalúa la flexibilidad de los tendones de los músculos de las piernas y la parte baja de la espalda. Con la pierna extendida, el estudiante trata de estirarse lo más posible con las manos extendidas y tratar de tocar los dedos de los pies. El puntaje es el número de pulgadas que el estudiante puede estirarse y aguantar.



La ELEVACIÓN DEL TORSO mide la fortaleza y la flexibilidad de la espalda. El estudiante se acuesta sobre su estómago, y eleva su cabeza y hombros del suelo. El puntaje es el número de pulgadas con relación al suelo que un estudiante puede levantar su cabeza.



Sus resultados

La prueba THE PACER:
 NECESITA MEJORAR

ZONA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO SALUDABLE



ABDOMINALES
 NECESITA MEJORAR

ZONA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO SALUDABLE



FLEXIONES DE PECHO
 NECESITA MEJORAR

ZONA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO SALUDABLE



FLEXIONES DE TRONCO
 NECESITA MEJORAR

ZONA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO SALUDABLE



ELEVACIÓN DEL TORSO
 NECESITA MEJORAR

ZONA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO SALUDABLE

