



— AN INITIATIVE OF HEALTHY CPS —



PLAYWELL: RECREO ACTIVO Y COMPROMETIDO

¿QUÉ ES EL RECREO?

El recreo es un tiempo sin instrucción, durante el día escolar durante donde los estudiantes tienen la oportunidad de desarrollar y practicar habilidades valiosas que le ayudarán a tener éxito académico y social.

Las metas del recreo incluyen: aumentar el tiempo de actividad física, mejorar el aprendizaje y la práctica de habilidades sociales, aumentar la práctica de juegos apropiados para el desarrollo, y al la vez divertirse!

EL RECREO DEBE INCLUIR LOS SIGUIENTES CRITERIOS:

- » Un horario de por lo menos 20 minutos al día para todos los estudiantes K-8
- » Un horario programado antes del almuerzo (recomendación del distrito basado en el aumento de los beneficios de recreo antes del almuerzo)
- » Gestionado por supervisores capacitados
- » Es Inclusive y atrayente para todos los estudiantes
- » No se debe usar este recreo para retener a los estudiantes como un castigo o por razones académicas
- » Adhiere a las pautas climáticas del distrito (ver reverso de esta página para más detalles)

LOS BENEFICIOS DEL RECREO:

- » **Lo Física:** El recreo aumenta el tiempo de actividad física para los estudiantes; promoviendo mejor salud y aptitud física, ayudando a prevenir la obesidad infantil.
- » **Lo Social:** El recreo permite que los niños aprendan y practiquen habilidades sociales importantes como compartición, comunicación, cooperación, resolución de problemas, resolución de conflictos y el respeto las normas y el orden.
- » **Lo Emocional:** El jugar en el recreo reduce la ansiedad y ayuda a controlar y manejar el estrés. También, fortalece la autoestima y promueve la relajación entre clases.

- » **Lo Cognitivo:** La actividad física mejora el desarrollo cognitivo. Recreo proporciona a los niños un descanso necesario de la experiencia en el aula que les permite mejorar los niveles de atención y concentración, mientras en la clase.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL RECREO:

¿Es obligatorio el recreo?

Sí, por la Política de Bienestar de las Escuelas de Chicago (CPS), todas las escuelas primarias y secundarias están obligados a proporcionar a los estudiantes con un mínimo de 20 minutos de recreo diario. El recreo no puede ser retenido como un castigo.

¿Cuenta el recreo como Educación Física?

No. El recreo es tiempo **sin instrucción**, durante los cuales los estudiantes pueden participar y practicar la actividad física y el desarrollo social.

¿Cuántos supervisores deben haber para el recreo?

No hay una guía oficial para cuántos supervisores están obligados a apoyar el recreo. Sin embargo, con el fin de proporcionar el recreo seguro y organizado, se recomienda tener al menos un supervisor por aula.

¿Hay expectativas de comportamiento en el recreo?

El recreo es parte de la jornada escolar. Expectativas básicas de comportamiento dentro de la escuela deben extenderse a y ser completados en receso.

MEJORES PRACTICAS ACERCA DEL RECREO

- » **El recreo es el tiempo libre con un propósito.** Establezca metas de recreo y las expectativas de conducta.
- » **El recreo es una parte integrada de la jornada escolar.** Establezca rutinas y procedimientos que son claros y comunicados de receso.
- » **El recreo se organiza.** Establezca zonas de actividad en el espacio de juego. Publiquen un tablón de anuncios de comandos de recreo. Crean funciones y responsabilidades de cada supervisor de recreo.
- » **El recreo es una responsabilidad colectiva.** Los maestros y los estudiantes toman la responsabilidad de hacer el recreo una parte productiva, parte transparente de la jornada escolar.
- » **El recreo es activo.** Si la seguridad lo permite, el recreo debe incluir oportunidades para la actividad física ya sea en interiores o al aire libre.

PLAYWELL: PAUTAS CLIMATICAS ACERCA DEL RECREO

- » **LOS BENEFICIOS DEL RECREO AL AIRE LIBRE**
El recreo al aire libre permite a los niños obtener aire fresco, ofrece una oportunidad para que los niños participen en actividad física moderada y vigorosa, y ofrece a los estudiantes más opciones de actividades que la mayoría de los espacios interiores.
El recreo al aire libre es una parte importante de la jornada escolar de un niño y se aconsejan a las escuelas proporcionar a los estudiantes la oportunidad de jugar al aire libre siempre que sea posible. Utilice las siguientes directrices proporcionadas por el distrito para determinar si el recreo se debe ofrecer en interiores o al aire libre todos los días.

DIRECTRICES DEL CLIMA FRIO

- » Más de 32° F, con o sin sensación térmica: Recreo se ofrece al aire libre.
- » Entre 31° F y 15° F, con o sin sensación térmica: discreción del director.
- » Menos de 15° F, con o sin sensación térmica: Recreo se ofrece en el interior.

Precipitación: Nevado y condiciones de hielo deben ser evaluados para la seguridad y la vestimenta de los estudiantes.

Preparación: Los estudiantes deben tener ropa apropiada al aire libre para mantenerse caliente y seco durante el recreo.

Zona de Seguridad de juegos: El equipo del patio y de la superficie (es decir, las condiciones de hielo) se debe evaluar para determinar si los estudiantes pueden jugar con seguridad al aire libre.

DIRECTRICES DEL CLIMA CALIDO

- » Índice de calor de 90° F o menos: Recreo se ofrece al aire libre.
- » Índice de calor entre 91° F y 94° F: discreción del director.
- » Índice de calor mas de 95° F: Recreo se ofrece en un lugar fresco.

Nivel de actividad: Los estudiantes deben participar en ligero a moderado actividad física.

La preparación del estudiante: Los estudiantes deben usar ropa apropiada durante el clima cálido. Se recomienda que los estudiantes usen protector solar cuando estén afuera.

Juegos de niños: El equipo de juego y superficies deben ser revisados antes de su recreo (es decir, toboganes, asientos de los columpios y otros juegos infantiles podrían ponerse muy caliente y quemar los estudiantes). Los supervisores deben asegurarse de que los estudiantes no jueguen en el equipo que está muy caliente al tacto.

El acceso al agua: Los estudiantes deben tener acceso a agua antes y / o después del recreo. Además, los estudiantes que muestran signos de agotamiento por calor o una enfermedad relacionada con el calor (es decir, sudor intenso, debilidad, calambres musculares, náuseas, pulso débil, piel fría y húmeda, etc) deben contar con acceso inmediato al agua.



PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE:

www.learnwellcps.org

¿PREGUNTAS? CONTÁCTENOS A: RECESS@CPS.EDU

