



ESCUELA AUTÓNOMA FENTON

FEBRERO 2009

NUESTRA MISIÓN: El Programa de Educación Física de Carol M. White apoya a los estudiantes y familias en mejorar la condición física y la nutrición en general a través de evaluaciones de educación física, salud, nutrición, y talleres de educación física y de actividad física directa que se ofrecen en la escuela y en la comunidad.

¡SE ACTIVO! ¡DIVIERTETE!

En este año los estudiantes están participando en una gran variedad de clases enriquecidas de educación física en el Programa de Carol M. White.



Los estudiantes han participado en viajes de excursionismo en Griffith Park y han visitado el Observatorio Griffith. La excursión se ha enfocado en la importancia de mantener una vida activa físicamente saludable.

Una clase de hip-hop y yoga fue ofrecida a todos los estudiantes durante la clase de educación física. Estudiantes aprendieron coreografía de bailes y poses de yoga.

El programa de Hoop'n with Hooper fue introducido a los estudiantes. Los estudiantes aprendieron movimientos y ejercicios utilizando una hula, un aro girando alrededor de la cintura.

El programa de Educación Física Carol M. White ofrece para todos los estudiantes programas

educacionales y motivacionales de educación física.

Nada de esto funciona sin el involucramiento de las familias. Por favor únase a nuestras clases y talleres que se llevan a cabo en Fenton y en la comunidad.



“Sin los recursos de este programa no podemos ponerles sonrisas en las caras de los niños.”

-Srita. Castellanos, Maestra de Educación Física

EXAMEN DE NUTRICION Y SALUD

1) Que tipo de grasa baja el colesterol malo en la sangre?

- A) Grasa insaturada
B) Grasa saturada
C) Grasa de trans

2) ¿Cuál del siguiente es verdadero?

- A) 1.5 millones de Americanos tienen un ataque del corazón al año
B) 60 millones de Americanos tienen hipertensión (presión alta)
C) Ambos

3) Para mantener su corazón sano debe de hacer actividad física por lo menos 30 minutos en la mayoría de los días de la semana.

- A) Verdadero B) Falso

4) Niños están en mejor condición física que la generación previa.

- A) Verdadero B) Falso

Respuestas: (1) A, (2) C, (3) A, (4) B

TALLERES DE SALUD, NUTRICIÓN, Y EDUCACIÓN FISICA PARA PADRES

Los padres de Fenton participaron en talleres de Nutrición y Salud. Los tópicos de los talleres fueron: Leyendo las Etiquetas Nutricionales, Porciones, Yoga, y Actividad física.

- 27 de enero: Enfermedades del Corazón & Colesterol Alto
3 de febrero: Prevención de Diabetes & Cáncer
10 de febrero: Salud para Mujeres
17 de febrero: Elecciones & Refrigerios Nutritivos
24 de febrero: Aprende a Cocinar Mas Saludable
3 de marzo: Graduación

Acompáñanos de 8:00—10:00 a.m. en el Centro de Padres. Aprenderás maneras para elegir opciones saludables para ti y tu familia.

FECHA IMPORTANTE!

El examen de condición física será administrado los meses de febrero, marzo, & abril. Los estudiantes de Fenton serán evaluados en 6 componentes diferentes: lagartijas, corriendo una milla, abdominales, flexibilidad, índice corporal, y flexibilidad del tronco.

TIP: ¡Padres y estudiantes pueden ejercitar juntos para motivarse para ser físicamente activos y divertirse!