



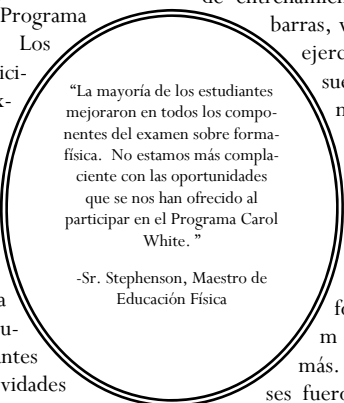
ACADEMIA DE LIDERAZGO DE LOS ANGELES

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, talleres de Salud, Nutrición, y Educación Física, y de actividad física directa que se ofrecen en la escuela y en la comunidad. Nuestra meta es ayudar a los estudiantes a comprender, mejorar y mantener el bienestar físico al estar apoyando a las familias en ser mas educadas en opciones mas saludables. La incorporación de hábitos sanos alimenticios y la actividad física es importante en el bienestar de las familias de La Academia de Liderazgo de Los Angeles.

¡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. Los estudiantes participaron en actividades de diversión en aire libre mientras aprendían sobre la preservación natural. En la visita al Observatorio de Griffith recibieron de primera mano experiencia de la astronomía, historia y ciencia.



“La mayoría de los estudiantes mejoraron en todos los componentes del examen sobre formación física. No estamos más complacientes con las oportunidades que se nos han ofrecido al participar en el Programa Carol White.”

-Sr. Stephenson, Maestro de Educación Física

consisten en una introducción formal a las técnicas apropiadas de entrenamiento en las barras, viga, salto, ejercicio de suelo, entrenamiento de flexibilidad, entrenamiento de resistencia y fuerza, y muchos más. Las clases fueron diseñadas para motivar a los estudiantes en un ambiente divertido y progresista con énfasis primordial en seguridad y métodos apropiados de entrenamiento para la prevención de lesiones y en el crecimiento físico.

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 La Academia de Los Angeles y en la comunidad. Se solicitan voluntarios para trabajar con estudiantes y con otros padres de familia. Favor de llamar a Michelle Cheang al 818.899.5550 si le gustaría ser parte de el programa.



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, NUTRICION, Y EDUCACION FISICA PARA PADRES

Los padres de La Academia participaron en talleres de Nutrición y Salud. Los tópicos de los talleres fueron: Leyendo las Etiquetas Nutricionales, Porciones, y Actividad física. La nueva sesión de 5 semanas comenzaran en las siguientes fechas:

- 27 de enero: Nutrición, Ejercicio, y Obesidad
3 de febrero: Enfermedades del Corazón & Colesterol
10 de febrero: Prevención de Diabetes & Cáncer
17 de febrero: Opciones Saludables
24 de febrero: Noche Familiar de Nutrición

Acompáñanos de 6:00—7:00 p.m. en el salón # 201. Aprenderás maneras para elegir opciones saludables para ti y tu familia.

FECHA IMPORTANTE!

El examen de condición física será administrado en marzo. Los estudiantes de La Academia serán evaluados en 6 componentes diferentes: lagartijas, corriendo una milla, abdominales, flexibilidad, índice corporal, y flexibilidad del tronco. Estudiantes y padres pueden hacer ejercicios en casa para mejorar su condición física.

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