

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 más educadas en opciones más saludables. La incorporación de hábitos sanos alimenticios y la actividad física es importante en el bienestar de las familias de la Escuela Autónoma de Monseñor Oscar Romero.

¡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 participaron en clases de gimnasia y natación.



Los estudiantes de Monseñor 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.

Los estudiantes participaron en un programa de educación física facilitado por *Fitness Club for Kids*.

Estudiantes aprendieron a escoger alimentos saludables y a hacer diferentes ejercicios. Los estudiantes condicionaron su cuerpo, aprendieron estiramientos, & participaron en actividades diseñadas para ponerlos en condición física y para motivarlos para mantener una vida activa.

Las clases de educación física son conducidas en el Centro Recreativo Shatto. El Maestro Ortiz facilita juegos y actividades educacionales.

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 Monseñor 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.

“El Programa de Educación Física Carol White expande el currículum de actividad física al punto donde un estudiante pueda diversificar su forma física y reforzar la ideología de mente, cuerpo y alma”

-Sr. Ortiz, Maestro 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, NUTRICION, Y EDUCACION FISICA PARA PADRES

Los padres de Monseñor 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 6 semanas comenzaran en las siguientes fechas:

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

Acompáñanos de 2:30—3:30 p.m. Aprenderás maneras para elegir opciones saludables para ti y tu familia.

FECHA IMPORTANTE!

El examen de condición física será administrado del 16 al 27 de marzo. Los estudiantes de Monseñor 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!