

ESCUELA AUTÓNOMA NEW HEIGHTS

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 Escuela Autónoma New Heights.

¡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 el **C u r s o d e Fulcrum's Ropes** en Culver City donde se les facilitaron la oportunidad de enfrentarse a un reto. Participaron en actividades de construcción de equipo en el cual pudieron mejorar su comunicación, mejorar la resolución a problemas e incrementar sus aptitudes y destrezas en la mejora de la salud física. La idea detrás de tales actividades es para promover métodos valientes y estratégicos al enfrentarse obstáculos y desafíos en la vida.

Los estudiantes participaron en el programa de Fulcrum Climb On. El programa también se enfoca en actividades de construcción de equipo y de liderazgo usando un muro portable de piedra de 25 pies. Estudiantes planean, usan estrategia, y ejecutan un plan en una manera positiva, siempre apoyando uno al otro.

“El equipamiento y todas las diferentes actividades que provee el programa apoya a nuestros hijos en aprender y mantenerse en forma física fenomenal.”

-Sr. Paige, Maestro de Educación Física

Los estudiantes participaron en una serie de 8 clases de gimnasia. Las clases 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 fortaleza, 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 New Heights 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 New Heights 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:

- 5 de febrero: Medios de Comunicación & Nuestros Hábitos Alimenticios
- 12 de febrero: Enfermedades del Corazón & Colesterol Alto
- 19 de febrero: Prevención de Diabetes & Cáncer
- 26 de febrero: Opciones Saludables
- 5 de marzo: Aprende a Comer Mas Saludable
- 12 de marzo: Graduación

Acompáñanos de 5:30-6:30 p.m. Aprenderás maneras para elegir opciones saludables para ti y tu familia.

FECHA IMPORTANTE!

El examen de condición física fue administrado en febrero. Los estudiantes de New Heights fueron 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!