



ESCUELA AUTÓNOMA PACOIMA

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 Pacoima.

¡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 un programa de educación física de 8 semanas 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.

valientes y estratégicos al enfrentarse obstáculos y desafíos en la vida.

Los estudiantes de Pacoima han

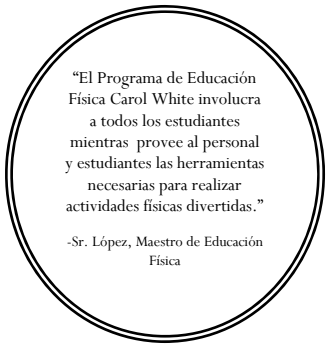


participado en viajes de excursionismo en Griffith Park y han visitado el Observatorio Griffith. La excursión se ha enfocado en la importancia de mantener una vida activa físicamente saludable. Los estudiantes participaron en actividades de diversión en aire libre mientras aprendían sobre la preservación natural. En la visita al Observatorio de Griffith recibieron de primera mano experiencia de la astronomía, historia y ciencia.

El programa de Educación Física

Carol M. White ofrece para todos los estudiantes programas educativos 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 Pacoima 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 involucra a todos los estudiantes mientras provee al personal y estudiantes las herramientas necesarias para realizar actividades físicas divertidas.”

-Sr. López, 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 Pacoima participaron en talleres de Nutrición y Salud. Los tópicos de los talleres fueron: Leyendo las Etiquetas Nutricionales, Yoga, y Actividad física. La nueva sesión de 6 semanas comenzaran en las siguientes fechas:
4 de febrero: Medios de Comunicación & Nuestros Hábitos Alimenticios
11 de febrero: Enfermedades del Corazón & Colesterol Alto
18 de febrero: Prevención de Diabetes & Cáncer
25 de febrero: Opciones Saludables
4 de marzo: Aprende a Comer Mas Saludable
11 de marzo: Graduación
Acompáñanos de 4:00-5:00 p.m. en el auditorio. Aprenderás maneras para elegir opciones saludables para ti y tu familia.

FECHA IMPORTANTE!

El examen de condición física será administrado de marzo - abril. Los estudiantes de Pacoima 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!