



La Habra City School District

Collaborate • Innovate • Commit • Achieve



Boletín de Educación Física

BIENVENIDOS

Estamos esperando un año escolar emocionante en educación física con nuestros increíbles estudiantes en el Distrito Escolar de la Ciudad de La Habra. Los *Estándares de Educación Física* para estudiantes de primaria se enfocan en los problemas actuales relacionados con la salud que enfrentan nuestros jóvenes.

Durante el año escolar, enfatizaremos las habilidades locomotoras y conceptos. Enseñaremos la manera en que los estudiantes deben moverse a través del espacio y el tiempo y centrarse en la manipulación de objetos con precisión y velocidad. También enseñaremos a los estudiantes cómo ser personas saludables para toda la vida que comprenden la importancia de la salud y la nutrición.

RECORDATORIOS

Por favor, asegúrese de que su hijo(a) use los zapatos y la ropa correcta en su día de educación física. Los artículos opcionales incluyen, protector solar y una gorra. Una botella de agua es muy recomendable.

Arbolita: Lunes
Ladera Palma: Lunes
Sierra Vista: Martes
Las Lomas: Miércoles
Las Positas: Jueves
El Cerrito: Viernes
Walnut: Horario Especial

MANTENERSE ACTIVO

Ideas para mantenerse activos como familia

Lunes: Paseo familiar en bicicleta
Martes: Salir a caminar por la tarde
Miércoles: Jugar un deporte afuera
Jueves: Tener una fiesta de baile
Viernes: Probar nuevos alimentos nutritivos

PERSONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

Manny Mejia: Yo comencé a enseñar en LHCS D hace 4 años como especialista en educación física elemental. Este es mi séptimo año como educador físico. Tengo experiencia en la enseñanza de todos los niveles TK-Escuela Secundaria.

Marissa Wink: Yo comencé a enseñar en el LHCS D en el 2002. He sido maestra de educación física y especialista en matemáticas, robótica e intervención en la Escuela Intermedia Washington. Estoy emocionada de unirme al equipo de educación física del Distrito este año y enseñar a nivel TK-6.

Bobby Meyers: Yo crecí en LHCS D. Fui a Ladera Palma, Sierra Vista y a la escuela Intermedia Washington. High. Durante los últimos 19 años, he estado enseñando en cuarto y quinto grado en Sierra Vista. Este es mi primer año enseñando educación física, y ha sido una experiencia increíble.

Michael Hyun: Este es mi segundo año en LHCS D y me asignaron a la escuela elemental Walnut como parte de una beca a través de United Way para mejorar la salud, el bienestar y la condición física a través de la Educación Física. Este es mi 4to año como especialista de educación física con experiencia en la enseñanza de TK-6º grado.

Asistentes de Educación Física: Candace Binion, Bryce Kelly, J.R. Artozqui, Will Mendez, Preston Charles and Jesus Tafolla.



Consejos de Alimentación Saludable Sobre el Azúcar

- Un gramo de azúcar tiene cuatro calorías. Los niños no deben consumir más de 25 gramos de azúcar al día. Eso es igual a 100 calorías de azúcar.
- Los refrescos tienen la mayor cantidad de azúcar de cualquier alimento o bebida. Los niños deben beber más agua y menos soda.
- El azúcar puede afectar negativamente tu memoria.
- El deterioro dental se fabrica en ácido producido por bacterias que crecen en azúcar. ¡Eso significa caries!
- El azúcar está menudo en los alimentos que son altos en grasa.
- Si un niño come demasiada azúcar, puede llevar a un aumento de peso u obesidad. Esto podría conducir a la diabetes tipo 2.



Receta de Postre de Plátano Saludable:

Ingredientes:

- 2-4 Plátanos Congelados
- Leche (Coco o Almendra)
- Opcional: Coco rallado o nueces

Tomar 2-4 plátanos congelados y poner en una licuadora. Añadir un chorrito de leche de coco o almendra. Mezclar hasta que la consistencia sea de helado. Los toppings opcionales incluyen coco rallado o nueces.

Deportes de la Comunidad de La Habra

AYSO (Fútbol)

www.ayso-region94.com

El campo de casa para la Región 94 es la Escuela Intermedia Imperial en La Habra.

Liga Menor & Liga Aspirante de la Ciudad de La Habra (Béisbol)

714-529-8951

<http://www.lhcll.com/>

LHCLL también tiene una Liga Aspirante, diseñada específicamente para niños con necesidades especiales. La Liga Aspirante utiliza un sistema de "amigos", donde otros jugadores de la Liga Menor ayudan a los jugadores Aspirantes en el campo cuando es necesario.

Asociación de Sóftbol de Niñas en La Habra

562-691-5447

www.LHGSA.com

Partidos de casa jugados en el parque La Bonita

Pop Warner de La Habra (Fútbol Americano & Porristas)

562-690-1255

www.lahabrapopwarner.com

La temporada es de Agosto a Noviembre, con partidos en casa jugados en Esteli Park.

NJB de La Habra (Baloncesto)

laaabranjb.com

Las prácticas comienzan en Noviembre, y la temporada consiste de diez juegos.

Solicitud de Patrocinio de Bajos Ingresos

La ciudad de La Habra ofrece oportunidades de patrocinio para los jóvenes que deseen participar en estos programas deportivos, pero debido a los recursos limitados, no pueden pagar la inscripción. Los solicitantes deben cumplir con los reglamentos federales de bajos ingresos/pobreza que figuran en la solicitud. Hay una cantidad limitada de fondos disponibles, por lo que las solicitudes se llenan por orden de llegada.