



Scan me for a digital copy



Physical Education

October 2025



Join us at a Walk to Wellness Workshop Near You!

Empower yourself by joining our no-cost Walk to Wellness workshop. It is open to all parents and community members.

Workshops are led by Healthy Start Student and Family Resource Navigator at select schools.

For a list of Fall 2025 Walk to Wellness schools, [click here](#).

Season 5 of Everyday Fitness is Here!

Take a break to move, breathe, and feel better with Yoga for Resilience — a gentle, relaxing way to support your body and mind.

This Wellness Programs guided series is perfect for the whole family to enjoy together.

Watch the Video



Join us on October 8, 15, 22, 29 on [klcs.org](#) at 4:30pm

Once episodes air, you can also find them on our

[Health and Wellness Channel](#)

Physical Education and Activity Improves Students' Academic Performance, Health and Wellbeing

To ensure our students grow up healthy, LAUSD promotes the benefits of a **Comprehensive School Physical Activity Program**. Elementary students receive 200 minutes of physical education every ten days, and secondary students receive 400 minutes every ten days. We also integrate opportunities for physical activity before, during, and after the school day.

Engaging in physical activity during the morning helps children enhance their focus, mood, and energy throughout the day. It supports cognitive development, improves learning abilities, and encourages the formation of lifelong healthy habits. Increased blood flow to the brain, the release of endorphins, and reduced levels of stress and hyperactivity all contribute to a strong foundation for both physical and mental well-being.

Additionally, physical activity fosters important social skills in children by promoting teamwork, communication, and cooperation through sports and group play. It also boosts self-confidence, empathy, self-esteem, and leadership qualities. These activities offer valuable opportunities to form friendships, build positive relationships, and gain life skills such as understanding rules, showing respect, and resolving conflicts.



20 Day Physical Activity Wellness Challenge

Being active can help you live longer and healthier by reducing your risk of heart disease, type 2 diabetes, arthritis, and other chronic illnesses.

Regular physical activity decreases the risk of depression and anxiety, increases self-esteem, and improves your sleep.

Join our Physical Activity Wellness Challenge this month by exercising (moderate intensity) for a minimum of 150 minutes a week. Use our weekly **20 Day Challenge Tracker** to monitor your progress.



Wellness Programs Provides Extended Learning Opportunities for Students

Wellness Programs is sponsoring after school physical activity programs this year at select schools throughout LAUSD regions.

Participating students will learn how to play golf, tennis, flag football, soccer and more.

Engaging in afterschool sports promotes improved physical and mental health, development of life skills like teamwork, leadership, resilience, and goal setting. These activities also foster positive social development by helping kids build friendships, learn to resolve conflicts, and provide a sense of belonging.





Educación Física

Octubre de 2025



¡Únase a nosotros en un taller de Walk to Wellness (Caminata Hacia el Bienestar) Cerca de Usted!

Empodérese participando en nuestro taller gratuito de Walk to Wellness. Está abierto a todos los padres y miembros de la comunidad.

Los talleres están dirigidos por Healthy Start Student y Family Resource Navigator en escuelas seleccionadas. Para obtener una lista de las escuelas Walk to Wellness del otoño de 2025, [haga clic aquí](#).

¡Ya está aquí la quinta temporada de **Everyday Fitness**!

Dese un descanso para moverse, respirar y sentirse mejor con Yoga para la resiliencia, una forma suave y relajante de cuidar su cuerpo y su mente.

Mira Este Video



Esta serie guiada de programas de bienestar es perfecta para que toda la familia disfrute junta.

Únase a nosotros los días 8, 15, 22 y 29 de Octubre en [klcs.org](#) a las 4:30pm

Una vez que se emitan los episodios, también podrá encontrarlos en nuestro

Canal de Salud y Bienestar



La Educación Física y la Actividad Física Mejoran el Rendimiento Académico, la Salud y el Bienestar de los Estudiantes

Para garantizar que nuestros estudiantes crezcan sanos, el LAUSD promueve los beneficios de un Programa Integral de Actividad Física Escolar. Los estudiantes de primaria reciben 200 minutos de educación física cada diez días, y los de secundaria reciben 400 minutos cada diez días. También integramos oportunidades para la actividad física antes, durante y después de la jornada escolar.

La práctica de actividad física por la mañana ayuda a los niños a mejorar su concentración, estado de ánimo y energía a lo largo del día. Favorece el desarrollo cognitivo, mejora la capacidad de aprendizaje y fomenta la formación de hábitos saludables para toda la vida. El aumento del flujo sanguíneo al cerebro, la liberación de endorfinas y la reducción de los niveles de estrés e hiperactividad contribuyen a sentar unas bases sólidas para el bienestar físico y mental.

Además, la actividad física fomenta importantes habilidades sociales en los niños al promover el trabajo en equipo, la comunicación y la cooperación a través de los deportes y los juegos en grupo. También aumenta la confianza en sí mismo, la empatía, la autoestima y las cualidades de liderazgo. Estas actividades ofrecen valiosas oportunidades para formar amistades, construir relaciones positivas y adquirir habilidades para la vida, como comprender las reglas, mostrar respeto y resolver conflictos.



Reto de Bienestar de 20 Días de Actividad Física

Mantenerse activo puede ayudarle a vivir más tiempo y de forma más saludable, ya que reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, artritis y otras enfermedades crónicas.

La actividad física regular disminuye el riesgo de depresión y ansiedad, aumenta la autoestima y mejora el sueño.

Únase a nuestro Reto de Bienestar y Actividad Física este mes haciendo ejercicio (de intensidad moderada) durante un mínimo de 150 minutos a la semana. Utilice nuestro [Rastreador Semanal del Reto de 20 Días](#) para supervisar su progreso.

[lausd.org/wellnessprograms](#)



Los Programas de Bienestar Ofrecen Oportunidades de Aprendizaje Ampliadas para los Estudiantes

Los programas de bienestar patrocinan este año programas de actividad física extraescolar en escuelas seleccionadas de todas las regiones del LAUSD.

Los estudiantes participantes aprenderán a jugar golf, tenis, fútbol americano bandera, fútbol y mucho más.

Participar en deportes después de la escuela promueve una mejor salud física y mental, el desarrollo de habilidades para la vida como el trabajo en equipo, el liderazgo, la resiliencia y el establecimiento de metas. Estas actividades también fomentan un desarrollo social positivo al ayudar a los niños a formar amistades, aprender a resolver conflictos y proporcionar un sentido de pertenencia.



Access Code: VKZQ-K8WX-TSBSHT



@WPLAUSD