



LAUSD
UNIFIED

BLUEPRINT FOR WELLNESS

Monthly Newsletter



Scan me for a
digital copy



Physical Education

October 2024, Vol. 4, Issue 2

Physical Education and Activity Improves Students' Health and Wellbeing

To ensure our students grow up healthy, LAUSD promotes the benefits of a Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP), where quality physical education is the cornerstone. 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 school, during school, and after the school day.

Research shows that children participating in daily physical activity demonstrate superior academic performance and a more positive attitude toward school. It has also been shown to improve short-term memory, ability to focus and creativity and while decreasing disruptive behaviors in the classroom.

Check out these physical activities for the classroom and home from Wellness Programs and some of our wellness partners:

[Alliance for a Healthier Generation](#)



[Wellness Programs](#)



[Click here to learn about our Division of Instruction, Physical Education](#)

[Kaiser Permanente Thriving Schools](#)

[Action for Healthy Kids](#)



Join us at a Walk to Wellness Workshop Near You!

This no-cost workshop empowers parents to become wellness leaders in their homes through physical fitness.

It is open to all parents and community members. They are led by our Healthy Start Student and Family Resource Navigator at select schools

For a list of Fall 2024

Walk to Wellness schools, [click here](#)



Past participants reported that Walk to Wellness improved their:

- Level of fitness and number of minutes they exercised each week
- Self-Confidence
- Physical and Mental Health

All fitness levels welcome

Let's Get Fit Wellness Challenge

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

Regular physical activity is also good for your mental health as it decreases the risk for depression and anxiety, increases self-esteem and improves your sleep.

To learn how much exercise you need, [click here](#).



Join our Physical Activity Wellness Challenge this month by exercising for a minimum of 90 minutes a week. Use our weekly [Let's Get Fit tracker](#) to monitor your progress.

For more brain breaks and physical activity ideas, [click here](#).



[LAUSD's Blueprint for Wellness Policy](#)

lausd.org/wellnessprograms



@WPLAUSD



Access Code: VKZQ-K8WX-TSBSHt

PLAN DE ACCIÓN PARA EL BIENESTAR



Boletín mensual



Escanee el Código QR para ver una copia digital

La Actividad y la Educación Física Mejora la Salud y el Bienestar de los Estudiantes

Para asegurar que nuestros estudiantes crezcan sanos, LAUSD promueve los beneficios de un Programa Integral de Actividad Física Escolar (CSPAP), donde la educación física de calidad es el pilar fundamental. Los estudiantes de primaria reciben 200 minutos de educación física cada diez días y los estudiantes de secundaria reciben 400 minutos cada diez días. También integramos oportunidades de actividad física antes de la escuela, durante la escuela y después del día escolar.

Las investigaciones muestran que los niños que participan en la actividad física diaria demuestran un rendimiento académico superior y una actitud más positiva hacia la escuela. También se ha demostrado que mejora la memoria a corto plazo, la capacidad de concentración y la creatividad y, al mismo tiempo, disminuye los comportamientos problemáticos en el salón de clases.

Consulte estas actividades físicas para el aula y el hogar de los Programas de Bienestar y algunos de nuestros socios de bienestar:

[Alliance for a Healthier Generation](#)
[Wellness Programs](#)



[Haga clic aquí](#) para aprender sobre nuestra División de Instrucción, Educación Física.

[Kaiser Permanente Thriving Schools](#)

[Action for Healthy Kids](#)



¡Únase a un Taller de Caminar hacia el Bienestar cerca de usted!

Este taller sin costo empodera a los padres para convertirse en líderes de bienestar en sus hogares a través de la aptitud física.

Está abierto a todos los padres y miembros de la comunidad. Están dirigidos por nuestro navegador de recursos para estudiantes y familias de Healthy Start en determinadas escuelas.



Todos los niveles de forma física son bienvenidos

Los antiguos participantes afirmaron que "Caminar hacia el Bienestar" mejoró su:

- ✓ Nivel de forma física y número de minutos de ejercicio a la semana
- ✓ Confianza en sí mismo
- ✓ Salud Física y Mental

Para obtener una lista de las escuelas del programa, [haga clic aquí](#).

Oportunidad de desarrollo profesional en educación física sin costo

La Oficina de Programas de Educación Física del LAUSD se ha asociado con A World Fit for Kids y Kaiser Permanente para proporcionar desarrollo profesional a todo el personal. Esta es una oportunidad limitada. [Aquí está el volante](#) con más información.

Los directores pueden comunicarse con la Sra. Normandie Nigh para programar una capacitación al (310) 901-5555 o a info@worldfitforkids.org.org

Reto de Bienestar Pongámonos en forma (Let's Get Fit)

Mantenerse activo puede ayudarle a vivir más tiempo y con mejor salud, ya que reduce el riesgo de padecer cardiopatías, diabetes de tipo 2 y otras enfermedades crónicas.

La actividad física regular también es buena para la salud mental, ya que disminuye el riesgo de depresión y ansiedad, aumenta la autoestima y mejora el sueño.

Para saber cuánto ejercicio necesitas, [haz clic aquí](#).



Únase este mes a nuestro Reto de Bienestar de Actividad Física haciendo ejercicio durante un mínimo de 90 minutos a la semana. Utilice nuestro [rastreador semanal Let's Get Fit](#) para monitorear su progreso.

Para más ideas sobre descansos cerebrales y actividad física, [haga clic aquí](#).

[El plan de acción para la política de bienestar del LAUSD](#)

lausd.org/wellnessprograms



@WPLAUSD



Código de acceso: VKZQ-K8WX-TSBSHt