



Programa de Educación Física

La Educación Física en San Diego City Schools es una parte integral del proceso total de la educación. La educación física debe enfocarse en el desarrollo de destrezas motrices y conocimientos de movimiento para una vida de actividad física saludable y gratificante. Las escuelas deben proveer a todos los estudiantes de Kinder hasta el grado 12 la oportunidad, apoyo, y aliento para estar físicamente activos en actividades no estructuradas durante los momentos de descanso y recreo, antes y después de la escuela, durante actividades de juego y actividades en el club. Los programas están dirigidos a hacer participar a los alumnos en actividades cooperativas, de competencia y de expresión para su bienestar personal, físico, mental, emocional y social. Es requisito para todos los alumnos participar en educación física hasta el grado 9 y un año adicional en los grados 10-12.

METAS PRINCIPALES

- Desarrollar las destrezas motrices eficiente y eficazmente e impartir los principios básicos implícitos.
- Promoción de la actividad física y participación en actividades extra curriculares diarias que promueven una vida saludable, haciendo un mínimo de 60 minutos de actividad, con 20 de estos en movimiento vigoroso y 40 en actividad moderada.
- Mantener el mejor nivel posible de desempeño, entender y apreciar la buena condición física a fin de cumplir con las exigencias de una vida saludable y buena preparación para una emergencia.
- Conciencia y entendimiento del cuerpo y de su estructura, funciones y movimientos como partes de la persona total y como medio importante de expresión.
- Conducta social deseable que incluye movimiento e interacción con los demás.
- Interés y dominio en el uso de destrezas esenciales para participar con éxito en actividades recreativas físicas valiosas
- Aprecio del concepto de la actividad física como aspecto positivo y agradable de la excelencia en la dinámica vida del individuo.

CALIDAD DE LA INSTRUCCIÓN

- Oportunidad de aprender un contenido significativo y recibir una instrucción apropiada a la edad del alumno.
- Inclusión completa de los alumnos a cursos, instalaciones y equipo de educación física.
- Máximas oportunidades de práctica.
- Lecciones bien diseñadas que facilitan el aprendizaje estudiantil.
- Tareas fuera del plantel que apoyan el aprendizaje, la práctica y establecen buenos hábitos para toda la vida.
- Equipo e instalaciones adecuadas a la edad y seguridad de los alumnos.
- Maestros altamente calificados.
- No se usa la actividad física como castigo.
- Los estudiantes recibirán sus resultados individuales y también serán archivados en su expediente acumulativo, mientras que los resultados totales seran publicados en el informe escolar anual.

RESUMEN

- ❖ Grados K-6: requisito de 200 minutos por cada 10 días de labores en Educación Física
- ❖ Grados 7-8: Requisito de un curso de un año en cada grado (400 minutos por cada 10 días de Ed. Física)
- ❖ Grado 9: Requisito de un curso de dos semestres.
- ❖ Grados 10-12: Requisito de un año, curso de dos semestres.
- ❖ Grados 5, 7, 9: Pruebas "Fitnessgram"
- ❖ Grados 10-12: Oportunidades opcionales
- ❖ 8 áreas de contenido:
 - Danza Rítmica
 - Educación al aire libre
 - Deportes individuales y en pareja
 - Efectos de la actividad física en la salud dinámica
 - Acuática
 - Gimnasia
 - Deportes en equipo
 - Defensa propia
 - Maromas y demás
 - La mecánica del movimiento corporal

Información: Departamento de Educación Física: (619) 725-7126
Preguntas de los Medios Informativos: (619) 725-5578

www.sandi.net

Con más de 136,000 alumnos, San Diego City Schools es el segundo distrito más grande de California, y cuenta con más de 200 instalaciones educativas y más de 14,500 posiciones equivalentes a una jornada de tiempo completo (que representa a más de 15,800 empleados). SDCS está mejorando el aprovechamiento estudiantil mediante un énfasis en las destrezas educativas básicas en lectura, escritura y matemáticas. El distrito está comprometido a apoyar a las escuelas y a realzar el entorno de aprendizaje en el aula con instalaciones y recursos modernizados y con la participación de los padres, maestros y la comunidad en el proceso educativo.