

اللياقة البدنية

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام هي عنصر مهم في اللياقة البدنية ، ولا يساعد بالمحافظة على جسم الشخص قوياً ومرناً فحسب وإنما يساهم أيضاً في بناء الشعور العاطفي والقدرة الذهنية للمرء والشعور بالراحة . جهود المنطقة التعليمية لدعم أهداف اللياقة البدنية للطلاب تتضمن مايلي:

- التربية الرياضية: الطلاب المسجلين في المراحل 5-k يمارسون نشاط رياضي يومي من معتدل الى قوي لمدة 30 دقيقة طيلة أيام السنة الدراسية كجزء من منهاج التربية الرياضية للمنطقة التعليمية. (كما مطلوب بموجب [Senate Bill 530](#)) وكل طفل من للمراحل 3-12 يجب ان يجتاز إختبار اللياقة البدنية كل عام.
- ألعاب القوى: أن المنطقة التعليمية تحت الطلاب على المنافسة في برامجها الانهجية سواء كان ذلك في كرة القدم أو كرة السلة أو البسبول أو التنس أو الركض أو السباحة أو المصارعة أو التشجيع أو ألعاب رياضة أخرى وللفتيات والفتيان وتشجيعهم للتفوق على المستوى الفردي أو مستوى الفرق الرياضية معاً.
- الشراكات : لقد إشتراك المنطقة التعليمية (HISD) مع مايقارب 20 منظمة لإطلاق مبادرة [Healthy Kids](#), [Healthy Schools](#) كما أن المنطقة التعليمية لديها ترتيبات طويلة الأمد من الرياضيين المحترفين وفرقهم الرياضية مثل (such at the Houston Astros, Dynamo, Rockets, and Texans) من أجل تعزيز اللياقة البدنية في مدارس HISD.
- نشاطات أخرى: ويتم تشجيع الطلاب بشكل منتظم بالمشاركة في برامج مثل [Marathon Kids](#) . والمشي والركض على مدار العام.

لمزيد من المعلومات إتصل بمدير المناهج الثانوية (Felicia Ceasar-White (713-556-6823) أو مدير ألعاب القوى (Marmion Dambrino (713-556-6913).