

# Educación Física

---

## **APTITUD FÍSICA POR VIDA**

**Grados:** 9-12

**Créditos:** 0.5 Educación Física

**Puede Retomarse por Crédito:** Sí

**Prerrequisito:** Ninguno

Esta es una clase introductoria para promover el buen estado físico de por vida a través del acondicionamiento cardiorrespiratorio, fuerza muscular, resistencia y entrenamiento de flexibilidad. La clase también les ayudará con el desarrollo de habilidades a través de deportes de equipo y/o individuales. Este curso se basará en actividades y se centrará en deportes y actividades para toda la vida (como bádminton y pickleball), desarrollo de habilidades individuales y deportividad. Junto con estas áreas, las actividades de salud mental y bienestar son prácticas incorporadas para ayudar a promover una apreciación y un reconocimiento de por vida de la importancia de la buena forma física. Los estudiantes participarán en evaluaciones cardiovasculares a lo largo de cada trimestre.

## **CAMINATA AERÓBICA/ACONDICIONAMIENTO**

**Grados:** 10-12

**Créditos:** 0.5 Educación Física

**Puede Retomarse por Crédito:** Sí

**Prerrequisito:** Ninguno

Este curso basado en actividades se enfoca en el estado físico personal como una actividad para toda la vida. Este curso brindará a los estudiantes la oportunidad de mejorar su nivel de condición física personal a través de caminatas intensas y una variedad de otras actividades de acondicionamiento cardiovascular. Los estudiantes participarán en evaluaciones cardiovasculares a lo largo del semestre. Junto con estas áreas, se incorporan prácticas de desarrollo de habilidades individuales, deportividad y actividades de bienestar y salud mental.

## **POTENCIA Y VELOCIDAD (LEVANTAMIENTO DE PESOS 1)**

**Grados:** 9-12

**Créditos:** 0.5 Educación Física

**Puede Retomarse por Crédito:** Sí

**Prerrequisito:** Ninguno

Este curso está especialmente diseñado para estudiantes interesados en desarrollar velocidad, potencia y agilidad. Los estudiantes que toman esta clase deben ser capaces de manejar un entrenamiento físicamente exigente que incluye levantamiento de pesas, ejercicios pliométricos y carrera.

## **POTENCIA Y VELOCIDAD AVANZADA (LEVANTAMIENTO DE PESOS 2)**

**Grados:** 9-12

**Créditos:** 0.5 Educación Física

**Puede Retomarse por Crédito:** Sí

**Prerrequisito:** Ninguno

Este curso está diseñado para estudiantes y atletas que han completado con éxito Fuerza y Velocidad (PESOS 1) y están interesados en desarrollar velocidad, potencia y agilidad. El enfoque estará en los principios del entrenamiento con pesas, ejercicios pliométricos, entrenamiento de agilidad y levantamiento de pesas. Los estudiantes que toman esta clase deben ser capaces de manejar un entrenamiento físicamente exigente. Este curso enfatizará los cinco componentes de la aptitud física: aptitud cardiovascular, resistencia muscular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal.