

DEPARTAMENTO DE BIENESTAR

Nuestra misión

El Departamento de Bienestar se esfuerza por capacitar a los estudiantes para que se conviertan en defensores de su propio bienestar personal.

Nuestro objetivo

Desarrollar e implementar cursos que permitan a los estudiantes explorar sus intereses personales en el mantenimiento de su propia salud a nivel físico, mental y social.

**EDUCACIÓN
VIAL**



**EDUCACIÓN EN
SALUD**

**EDUCACIÓN
FÍSICA**

DEPARTAMENTO DE BIENESTAR



Cursos de Educación Vial

**Aula de Educación
Vial
.25 credits**

**Detrás del Volante
.25 credits**

**Habilidades del
fútbol
.5 credits**

Cursos de Educación Física

**Habilidades del
baloncesto
.5 credits**

**Aptitud Física
Integrada a través
de Deportes
.5 credits**

**Fuerza y desempeño
.5 credits**

**Cuidado infantil
101
.5 credits**

***Aptitud física
y deportes para
Freshmen
.5 credits**

**Entrenamiento de
Fuerza 1
CLC-Crédito Dual
.5 credits**

**Caminata
.5 credits**

**Baile aeróbico
.5 credits**

**Educación física
integrada
.5 credits**

**Aptitud física del
cuerpo
.5 credits**

Cursos de Educación en Salud

***Educación de salud
.5 credits**

**Movimientos
conscientes
.5 credits**

**Habilidades del
vóleibol
.5 credits**

***Cursos Obligatorios**

OPCIONES PARA LA CLASE DE SEGUNDO AÑO

OPCIONES DE CLASE BASADAS EN DEPORTES



Descripción del curso

Requisito de uniforme/cambio

Ubicación de clase

Semestres Ofrecidos

Habilidades del baloncesto

Calienta y practica habilidades y estrategias que uno usaría en un equipo de baloncesto. Aprende a entrenar y arbitrar el deporte. Recomendado para personas que planean en hacer pruebas/unirse al equipo o liga de baloncesto.

Solo ofrecido el el semestre de otoño.

Camiseta de educación física
emitida por la escuela y
cualquier prenda deportiva
adecuada para la escuela.

Principalmente adentro

EL OTOÑO
(ATLETAS MASCULINOS Y FEMENINOS)

Aptitud Física Integrada a través de Deportes

Aprende y juega varias actividades de deportes para promocionar la salud y bienestar para toda la vida. Las actividades de deporte incluirán deportes individuales y de equipo.

Monitores de corazón serán usados para monitorear los niveles de actividad.

Camiseta de educación física
emitida por la escuela y
cualquier prenda deportiva
adecuada para la escuela.

Afuera y adentro
dependiendo el clima y
la actividad

EL OTOÑO
LA PRIMAVERA

Educacion física integrada

Oportunidades de liderazgo con compañeros. Participación en varias actividades y asistir compañeros en mejorar su experiencia de educación física. Recomendado para individuales interesados en una carrera de educación o en el área de salud.

Camiseta de educación física
emitida por la escuela y
cualquier prenda deportiva
adecuada para la escuela.

Afuera y adentro
dependiendo el clima y
la actividad

EL OTOÑO
LA PRIMAVERA

Habilidades del fútbol

Calienta y practica habilidades y estrategias que uno usaría en un equipo de fútbol. Aprende a entrenar y oficiar el deporte. Recomendado para personas interesados en hacer pruebas/unirse al equipo o liga de fútbol.

Solo se puede tomar la clase un semestre por año. Los atletas deberían de tomar la clase el semestre de pretemporada.

Camiseta de educación física
emitida por la escuela y
cualquier prenda deportiva
adecuada para la escuela.

Afuera y adentro
dependiendo el clima y
la actividad

EL OTOÑO
(ATLETAS FEMENINAS)
LA PRIMAVERA
(ATLETAS MASCULINOS)

Habilidades del vóleibol

Calienta y practica habilidades y estrategias que uno usaría en un equipo de vóleibol. Aprende a entrenar y oficiar el deporte. Recomendado para personas interesados en hacer pruebas/unirse al equipo o liga de vóleibol.

Solo se puede tomar la clase un semestre por año. Los atletas deberían de tomar la clase el semestre de pretemporada.

Camiseta de educación física
emitida por la escuela y
cualquier prenda deportiva
adecuada para la escuela.

Principalmente adentro

EL OTOÑO
(ATLETAS MASCULINOS)
LA PRIMAVERA
(ATLETAS FEMENINAS)

OPCIONES PARA LA CLASE DE SEGUNDO AÑO

CURSOS BASADAS EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



	Descripción del curso	Requisito de uniforme/cambio	Ubicación de clase	Semestres Ofrecidos
Baile aeróbico	Aprende habilidades básicas y fundamentales de los bailes rítmicos. Trabaja con otros para crear y realizar bailes utilizando los elementos del tiempo, espacio y energía. Los estudiantes están requeridos a presentar en frente de una audiencia en vivo como parte de su calificación.	Camiseta de educación física emitida por la escuela y cualquier prenda deportiva adecuada para la escuela.	Principalmente adentro	EL OTOÑO LA PRIMAVERA
Movimientos conscientes	Participa en actividades que se enfocan en flexibilidad, técnicas de respiración adecuada, y control del equilibrio. Los ejercicios en clase incluirán yoga, pilates, meditación y ejercicios para controlar la respiración.	Camiseta de educación física emitida por la escuela y cualquier prenda deportiva adecuada para la escuela.	Afuera y adentro dependiendo el clima y la actividad	EL OTOÑO LA PRIMAVERA
Fuerza y desempeño	Aprende cómo utilizar pesas, levantarlas de una manera segura y adecuada para desarrollar músculo. Trabaja con otros para apoyarse mutuamente en su viaje personal de acondicionamiento físico. Cada quien seguirá su propio programa de entrenamiento físico adaptado a su capacidad.	Camiseta de educación física emitida por la escuela y cualquier prenda deportiva adecuada para la escuela.	Afuera y adentro dependiendo el clima y la actividad	EL OTOÑO LA PRIMAVERA
Condición física total del cuerpo	Aprende cómo seguir programas básicos de acondicionamiento físico. Los ejercicios incluirán el uso del propio peso corporal, bandas de resistencia y pesas más ligeras. Esta clase está diseñada para estudiantes que desean aprender a hacer ejercicio en casa o en lugares alternativos que no sean en un gimnasio con pesas.	Camiseta de educación física emitida por la escuela y cualquier prenda deportiva adecuada para la escuela.	Afuera y adentro dependiendo el clima y la actividad	EL OTOÑO LA PRIMAVERA

OPCIONES DE CLASE CON HABILIDADES PRÁCTICAS

Cuidado infantil 101	Aprende consejos y trucos de como cuidar a los niños. Cuidado básico de infantes a niños de primaria y juegos divertidos de afuera y adentro para mantener a los niños ocupados. La certificación de CPR es opcional. Recomendado para individuales interesados en una carrera de educación, el área de salud o los individuales que cuidan de sus hermanos pequeños. Solo se puede tomar la clases un semestre cada dos años debido al certificado de CPR.	Camiseta de educación física emitida por la escuela y cualquier prenda deportiva adecuada para la escuela.	En un salon de aprendizaje y lugar de gimnasio.	EL OTOÑO LA PRIMAVERA
Educación de conductor	Se requieren 30 horas de instrucción en el salón para poder obtener la licencia de conducir en Illinois. Toma el examen de permiso y luego insíbete a Detrás del volante al terminar exitosamente la clase.	\$20 para el permiso \$250 para la clase de manejo	Salon de aprendizaje.	CADA TRIMESTRE

OPCIONES PARA LA CLASE DE TERCER Y CUARTO AÑO

OPCIONES DE CLASE BASADAS EN DEPORTES



	Descripción del curso	Requisito de uniforme/cambio	Ubicación de clase	Semestres Ofrecidos
Habilidades del baloncesto	Calienta y practica habilidades y estrategias que uno usaría en un equipo de baloncesto. Aprende a entrenar y oficiar el deporte. Recomendado para personas que planean en hacer pruebas/unirse al equipo o liga de baloncesto. Solo ofrecido el el semestre de otoño.	Camiseta de educación física emitida por la escuela y cualquier prenda deportiva adecuada para la escuela.	Principalmente adentro	EL OTOÑO (ATLETAS MASCULINOS Y FEMENINOS)
Aptitud Física Integrada a través de Deportes	Aprende y juega varias actividades de deportes para promocionar la salud y bienestar para toda la vida. Las actividades de deporte incluirán deportes individuales y de equipo. Monitores de corazón serán usados para monitorear los niveles de actividad.	Camiseta de educación física emitida por la escuela y cualquier prenda deportiva adecuada para la escuela.	Afuera y adentro dependiendo del clima y la actividad.	EL OTOÑO LA PRIMAVERA
Educacion física integrada	Oportunidades de liderazgo con compañeros. Participación en varias actividades y asistir compañeros en mejorar su experiencia de educación física. Recomendado para individuales interesados en una carrera de educación o en el área de salud.	Camiseta de educación física emitida por la escuela y cualquier prenda deportiva adecuada para la escuela.	Afuera y adentro dependiendo del clima y la actividad.	EL OTOÑO LA PRIMAVERA
Habilidades del fútbol	Calienta y practica habilidades y estrategias que uno usaría en un equipo de fútbol. Aprende a entrenar y oficiar el deporte. Recomendado para personas interesados en hacer pruebas/unirse al equipo o liga de fútbol. Solo se puede tomar la clase un semestre por año. Los atletas deberían de tomar la clase el semestre de pretemporada.	Camiseta de educación física emitida por la escuela y cualquier prenda deportiva adecuada para la escuela.	Afuera y adentro dependiendo del clima y la actividad.	EL OTOÑO (ATLETAS FEMENINAS) LA PRIMAVERA (ATLETAS MASCULINOS)
Habilidades del vóleibol	Calienta y practica habilidades y estrategias que uno usaría en un equipo de vóleibol. Aprende a entrenar y oficiar el deporte. Recomendado para personas interesados en hacer pruebas/unirse al equipo o liga de vóleibol. Solo se puede tomar la clase un semestre por año. Los atletas deberían de tomar la clase el semestre de pretemporada.	Camiseta de educación física emitida por la escuela y cualquier prenda deportiva adecuada para la escuela.	Principalmente adentro	EL OTOÑO (ATLETAS MASCULINOS) LA PRIMAVERA (ATLETAS FEMENINAS)

OPCIONES PARA LA CLASE DE TERCER Y CUARTO AÑO

CURSOS BASADAS EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



	Descripción del curso	Requisito de uniforme/cambio	Ubicación de clase	Semestres Ofrecidos
Baile aeróbico	Aprende habilidades básicas y fundamentales de los bailes rítmicos. Trabaja con otros para crear y realizar bailes utilizando los elementos del tiempo, espacio y energía. Los estudiantes están requeridos a presentar en frente de una audiencia en vivo como parte de su calificación.	Camiseta de educación física emitida por la escuela y cualquier prenda deportiva adecuada para la escuela.	Principalmente adentro	EL OTOÑO LA PRIMAVERA
Movimientos conscientes	Participa en actividades que se enfocan en flexibilidad, técnicas de respiración adecuada, y control del equilibrio. Los ejercicios en clase incluirán yoga, pilates, meditación y ejercicios para controlar la respiración.	Camiseta de educación física emitida por la escuela y cualquier prenda deportiva adecuada para la escuela.	Principalmente adentro	EL OTOÑO LA PRIMAVERA
Fuerza y desempeño	Aprende cómo utilizar pesas, levantarlas de una manera segura y adecuada para desarrollar músculo. Trabaja con otros para apoyarse mutuamente en su viaje personal de acondicionamiento físico. Cada quien seguirá su propio programa de entrenamiento físico adaptado a su capacidad.	Camiseta de educación física emitida por la escuela y cualquier prenda deportiva adecuada para la escuela.	Principalmente adentro	EL OTOÑO LA PRIMAVERA
Entrenamiento de Fuerza 1	Para estudiantes que hayan aprobado con éxito una clase de Fuerza y Desempeño y que ya tengan los conocimientos básicos sobre cómo seguir un programa de acondicionamiento físico y realizar levantamientos principales con destreza. Prerequisito: Completar con éxito el semestre del curso de Fortaleza Y cumplir con los requisitos de Preparación Universitaria y Profesional del CLC.	Camiseta de educación física emitida por la escuela y cualquier prenda deportiva adecuada para la escuela.	Principalmente adentro	LA PRIMAVERA
Condición física total del cuerpo	Aprende cómo seguir programas básicos de acondicionamiento físico. Los ejercicios incluirán el uso del propio peso corporal, bandas de resistencia y pesas más ligeras. Esta clase está diseñada para estudiantes que desean aprender a hacer ejercicio en casa o en lugares alternativos que no sean en un gimnasio con pesas.	Camiseta de educación física emitida por la escuela y cualquier prenda deportiva adecuada para la escuela.	Afuera y adentro dependiendo el clima y la actividad	EL OTOÑO LA PRIMAVERA
Caminata	Camina 10,000 pasos al día como requisito. Envía los pasos semanales y completa una tarea semanal.	Se debe llevar una identificación escolar en todo momento, usar ropa que cumpla con el código de vestimento escolar y llevar guantes, gorro, y abrigo de invierno.	Principalmente afuera durante todo el semestre, a pesar de cambios de temporadas/temperatura.	EL OTOÑO LA PRIMAVERA

GUÍA DEL CURSO DE BIENESTAR PARA ATLETAS PANTHER

Deporte de Otoño	Semestre de Otoño 1	Semestre de Primavera 2	Deporte de Invierno	Semestre de Otoño 1	Semestre de Primavera 2	Deporte de Primavera	Semestre de Otoño 1	Semestre de Primavera 2
Campo Traviesa	Fuerza y desempeño	Fuerza y desempeño OR Entrenamiento de Fuerza 1	Baloncesto	Habilidades del baloncesto OR Fuerza y desempeño	Fuerza y desempeño OR Entrenamiento de Fuerza 1	Béisbol	Fuerza y desempeño	Fuerza y desempeño OR Entrenamiento de Fuerza 1
Fútbol Americano de Bandera	Fuerza y desempeño	Fuerza y desempeño OR Entrenamiento de Fuerza 1	Boliche	Fuerza y desempeño	Fuerza y desempeño OR Entrenamiento de Fuerza 1	Fútbol Femenino	Habilidades del fútbol OR Fuerza y desempeño	Fuerza y desempeño OR Entrenamiento de Fuerza 1
Fútbol Americano	Fuerza y desempeño	Fuerza y desempeño OR Entrenamiento de Fuerza 1	Porra Competitiva	Baile aeróbico OR Fuerza y desempeño	Baile aeróbico OR Fuerza y desempeño OR Entrenamiento de Fuerza 1	Softbol	Fuerza y desempeño	Fuerza y desempeño OR Entrenamiento de Fuerza 1
Fútbol Masculino	Fuerza y desempeño	Habilidades del fútbol OR Fuerza y desempeño OR Entrenamiento de Fuerza 1	Lucha Libre	Fuerza y desempeño	Fuerza y desempeño OR Entrenamiento de Fuerza 1	Tenis Masculino	Fuerza y desempeño	Fuerza y desempeño OR Entrenamiento de Fuerza 1
Tenis Femenino	Fuerza y desempeño	Fuerza y desempeño OR Entrenamiento de Fuerza 1	Los atletas solo deben tomar una clase específica de deportes una vez al año. Si un atleta practica múltiples deportes, puede tomar solo 1 clase específica de deportes y la otra clase debe ser de Fuerza. Los atletas pueden optar por tomar la clase de Fuerza durante todo el año, incluso si tienen la opción de una clase específica de deportes. • Habilidades de Baloncesto es un curso mixto que solo se ofrece en el otoño. • Habilidades de Fútbol debe ofrecerse a los hombres en el semestre de primavera y a las mujeres en el semestre de otoño. • Habilidades de Voleibol debe ofrecerse a los hombres en el semestre de otoño y a las mujeres en el semestre de primavera. Envía un correo electrónico a Kim Miller si no estás seguro. –kimiller@rlas-116.org			Pista y Campo	Fuerza y desempeño	Fuerza y desempeño OR Entrenamiento de Fuerza 1
Voleibol Femenino	Fuerza y desempeño	Habilidades del voleibol OR Fuerza y desempeño OR Entrenamiento de Fuerza 1				Voleibol Masculino	Habilidades del voleibol OR Fuerza y desempeño	Fuerza y desempeño OR Entrenamiento de Fuerza 1

OPCIONES PARA LA CLASE DE TERCER Y CUARTO AÑO

OPCIONES DE CLASE CON HABILIDADES PRÁCTICAS



Cuidado infantil
101

Aprende consejos y trucos de como cuidar a los niños. Cuidado básico de infantes a niños de primaria y juegos divertidos de afuera y adentro para mantener a los niños ocupados. La certificación de CPR es opcional. Recomendado para individuales interesados en una carrera de educación, el área de salud o los individuales que cuidan de sus hermanos pequeños.

Solo se puede tomar la clases un semestre cada dos años debido al certificado de CPR.

Requisito de
uniforme/cambio

Camiseta de educación física
emitida por la escuela y
cualquier prenda deportiva
adecuada para la escuela.

Ubicación de
clase

En un salon de
aprendizaje y lugar de
gimnasio.

Semestres Ofrecidos

EL OTOÑO
LA PRIMAVERA

Educación de
conductor

Se requieren 30 horas de instrucción en el salón para poder obtener la licencia de conducir en Illinois. Toma el examen de permiso y luego insíbete a Detrás del volante al terminar exitosamente la clase.

El instructor recogerá una
tarifa de permiso de \$20
durante las primeras semanas
del curso.

Salon de aprendizaje.

CADA TRIMESTRE

Detrás del
Volante

Se requieren 6 horas de práctica de manejo con un instructor certificado.

Se requieren 6 horas de tiempo de observación dentro de un vehículo bajo la supervisión de un instructor certificado.

Se debe pagar una tarifa de
\$250 antes de comenzar el
curso.

Los estudiantes y el
instructor se reunirán
en la Puerta 21.

CADA TRIMESTRE

Horarios disponibles:
Antes / Después de la escuela
Períodos de almuerzo
Períodos de salón de estudio