



Chula Vista Elementary School District

Health Station+ Activity

In partnership with the Chula Vista Elite Athlete Training Center, the Health Station gives 4th grade students the opportunity to participate in engaging, hands-on career exploration activities that help them explore their strengths and interests and connect them with potential careers in the health sciences.



You're an Exercise Physiologist

Exercise physiologists study how the body responds to physical activity and design exercise programs to help individuals improve performance, build endurance, and maintain overall health. Exercise physiologists often work with athletes to help them reach their goals safely and effectively. Like Olympic and Paralympic champions who use their strengths to achieve success, think about your own strengths and how you can use them to accomplish your goals.



Try It Now

1. Grab a pencil and paper (for writing down your strengths and goals)
2. Scan the QR code to learn about the six RIASEC types and identify which one matches your interests and strengths.
3. Write down your top strengths and what you enjoy doing most.
4. Think about a personal goal—something you'd like to improve, learn, or accomplish.
5. Match your strengths to your goal. How can your unique abilities help you achieve it?
6. Reflect on how athletes use their strengths in similar ways to reach success.



Think About It

- What is something you enjoy doing and why?
- Does the activity make you move, think, or be around others?
- What strength do you think you use to be successful in the activity?





Distrito de Escuelas Primarias de Chula Vista

Health Station+ Actividad

En colaboración con el Chula Vista Elite Athlete Training Center (*Centro de Entrenamiento de Atletas Élite de Chula Vista*), la Health Station ofrece a los estudiantes de cuarto grado la oportunidad de participar en actividades interactivas y prácticas para explorar profesiones que les ayudan a explorar sus fortalezas e intereses y a relacionarlas con posibles carreras en las ciencias de la salud.



Eres un Fisiólogo del ejercicio

Los fisiólogos del ejercicio estudian cómo responde el cuerpo a la actividad física y diseñan programas de ejercicio para ayudar a las personas a mejorar su rendimiento, aumentar su resistencia y mantener una buena salud en general. A menudo trabajan con atletas para ayudarlos a alcanzar sus metas de manera segura y eficaz. Al igual que los campeones olímpicos y paralímpicos que usan sus fortalezas para lograr el éxito, piensa en tus propias fortalezas y cómo las puedes usar para alcanzar tus metas.



¡Inténtalo Ahora!

1. Tome lápiz y papel (para escribir tus fortalezas y metas)
2. Escanea el código QR para aprender sobre los seis tipos RIASEC e identificar cuál se relaciona con tus intereses y fortalezas.
3. Escribe tus fortalezas principales y lo que más disfrutas hacer.
4. Piensa en una meta personal: algo que te gustaría mejorar, aprender o lograr.
5. Relaciona tus fortalezas con tu meta. ¿Cómo pueden tus habilidades únicas ayudarte a alcanzarla?
6. Reflexiona sobre cómo los atletas usan sus fortalezas de manera similar para lograr el éxito.



Piénsalo

- ¿Qué es algo que disfrutas hacer y por qué?
- ¿La actividad te hace moverte, pensar o estar con otras personas?
- ¿Qué fortaleza crees que usas para tener éxito en esa actividad?

