

# Aptitud de Toda la Vida (Clase de Caminata)

## Escuela Preparatoria del Condado de Crook

Actualizado Septiembre del 2017

1. Los estudiantes saldrán del campus durante esta clase de educación física; los estudiantes todavía están bajo la supervisión y las expectativas de las reglas y regulaciones de la Escuela Preparatoria del Condado de Crook de acuerdo con el manual del estudiante.
2. Los estudiantes respetaran a la comunidad y a los vecinos. No se espera música ruidosa, lenguaje obsceno, basura y respeto básico por otros estudiantes y el entorno.
3. Seguiremos las reglas y políticas de calificación del Departamento de Educación Física de la Escuela Preparatoria del condado de Crook. Sin embargo, se debe tener en cuenta que la asistencia y la participación son fundamentales para el éxito en esta clase.
4. Esta clase esta diseñada para el estudiante que no desea participar en la clase de educación física tradicional.
5. Esta clase dará al estudiante una habilidad de por vida y propiedad para el desarrollo de su estado físico personal.
6. Los estudiantes descubrirán los subproductos del ejercicio, tales como, aumento de energía, Sistema inmune más fuerte, sistema cardiovascular mejorado, pérdida de peso, Amistad y una apreciación de su entorno.
7. Expectativas de la Clase:
  - a. ¡Siempre caminamos en parejas o grupos!
  - b. Usamos zapatos adecuados para caminar que tienen buen soporte
  - c. Usamos ropa apropiada para el clima (abrigos, gorras, guantes/mitones)
  - d. Debemos llevar personalmente o asociarnos con alguien que tenga un teléfono celular para emergencias.
  - e. Puede usar dispositivos personales para música, pero deben usarse con auriculares individuales y no se escuchará música alta. Sin compartir los auriculares.
  - f. Usted es personalmente responsable de la seguridad de sus pertenencias (no se le emitirá un casillero de educación física)
  - g. Los estudiantes solo podrán llevar agua (no café, refresco, bebidas energéticas, etc.)
  - h. ¡Caminaremos en todas las condiciones con caras sonrientes! El clima permitiendo; el maestro determinará cuando la clase permanecerá en la escuela preparatoria. Prepárate todos los días para caminar.
  - i. Esta clase es una clase de laboratorio y **será calificada en Asistencia y Participación.**
  - j. Los puntos diarios se contabilizarán y publicar en el libro de calificaciones los Viernes como un total semenal hasta el último día del semestre.

i. 90-100 = A	80-89 = B	70-79 = C	60-69 = D	0-50 = F
---------------	-----------	-----------	-----------	----------
  - k. Los arreglos están permitidos para las ausencias y los estudiantes deben hacer arreglos con el maestro para el tiempo de recuperación.
  - l. Para la seguridad y responsabilidad de los estudiantes en clase: **La Entrada/Salida se tomará diariamente!**

8. Objetivos de la Clase

- a. Caminaremos a un ritmo de 15-18 min/milla en curso seleccionados fuera del campus y los dominaremos mientras seamos peatones corteses y seguros.
- b. Apreciaremos el aire libre y desarrollaremos amistades en el camino.