

Escuela: CCHS

Título del Curso: Conceptos Básicos de Yoga

Instructor: Heather Wiles

Teléfono de Contacto: 541-416-6900 ext 3136

Correo Electrónico: [heather.wiles@crookcounty.k12.or.us](mailto:heather.wiles@crookcounty.k12.or.us)

Semestre: I

**Descripción del Curso:** En este curso practicaremos Yoga con Varios objetivos en mente. Aprenderemos a controlar nuestra respiración y explorar la conexión de la mente y el cuerpo con la respiración. Nos esforzaremos por mantener nuestras poses por un total de 2-4 respiraciones. Practicaremos diferentes asanas (poses de yoga) y aumentaremos nuestra capacidad para realizar esas asanas(poses de yoga). En algún momento practicaremos meditación, meditaciones para caminar, practicaremos nuestro equilibrio y exploraremos las muchas razones por las cuales el yoga beneficia a nuestros cuerpos.

**Estándares:**

<https://www.oregon.gov/ode/educator-resources/standards/physicaleducation/documents/orpecontentstandards.docx>

**Nos centraremos en los dos estándares enumerados a continuación:**

PE.3.HS.5:

*Nivel 1*

Identifica la fuerza y ejercicios de acondicionamiento que desarrollan el equilibrio y los grupos musculares opuestos (agonista-antagonista) y respaldan un estilo de vida saludable y activo.

*Nivel 2*

Diseña e implementa un programa de fuerza y acondicionamiento que desarrolla el equilibrio y los grupos musculares opuestos (agonista-antagonista) y apoya un estilo de vida saludable y activo.

PE.3.HS.6:

*Nivel 1*

Identifica los tipos de ejercicios de fuerza (isométricos, concéntricos, excéntricos) y ejercicios de estiramiento (estático, facilitación neuromuscular propioceptiva (PNF), dinámico) para el desarrollo de la aptitud personal (por ejemplo, fuerza, resistencia, rango de movimiento).

**Política de Recuperación:** Si está ausente de Yoga, puede enviar un video a la Sra. Wiles en google classroom donde realiza Yoga o asistir a una clase de Yoga en la ciudad y tomar una foto con el instructor.

**Política de Calificaciones:** La participación es clave para esta clase de yoga. Por lo tanto, será crucial que aparezcas y participes cada día o realices la actividad de recuperación. Las calificaciones estarán en la siguiente escala:

Las calificaciones finales se obtendrán de la siguiente manera:

100-91% = A / Ejemplar

90 - 81% = B / Maestría

80 - 71% = C / Competente

70 - 60% = D / Competencia mínima

59 - 0% = Ha Fallado o Ningún Intento

**Firma del Plan de Estudios**

**He leído y entiendo el plan de estudios.**

**Firma del Padre** \_\_\_\_\_

**Nombre del Estudiante Impreso** \_\_\_\_\_

**Firma del Estudiante** \_\_\_\_\_

**Correo Electrónico del Padre** \_\_\_\_\_