

BIENESTAR			
CURSO	CRÉDITO	ABIERTO A	PRERREQUISITO
Salud	0.5	9	Ninguno
Educación física	0.5	9	Ninguno
Educación física de primer año Fuerza	0.5	9	Ninguno
Deportes y estado físico	0.5	10-12	Ninguno
Actividades de por vida	0.5	10-12	Ninguno
Educación de aventura *Solo puede tomar un semestre por año escolar	0.5	10- 12	Ninguno
Fortaleza 1	1.0	10-12	Ninguna
Fortaleza 2	1.0	10-12	1 semestre de Freshman PE Fortaleza o 2 semestres de Fortaleza 1
Early Bird Fortaleza 2	1.0	10-12	1 semestre de Freshman PE Fortaleza o 2 semestres de Fortaleza 1
Danza	0.5	10 -12	Ninguno
Educación física en grupo Fitness	0.5	10-12	Ninguno
Educación física adaptativa	1.0	9-12	Recomendación del departamento
Educación	0.5	10-12	colocación del curso es por fecha de nacimiento

1. Se requerirá que los estudiantes de primer año completen un curso de salud de primer año y un curso de educación física de primer año. Esto contará como sus requisitos de salud de la escuela secundaria.
2. A los estudiantes de segundo año se les asignarán 2 semestres de educación física cada año según lo dispuesto por la ley estatal. Un estudiante inscrito en ambas fases de Educación vial obtendrá 1 semestre de crédito de educación física. Los estudiantes pueden tomar clases de educación física adicionales como optativas.
3. A los estudiantes del tercer y cuarto año se les asignarán 2 semestres de educación física cada año según lo dispuesto por la ley estatal. Los estudiantes pueden tomar clases de educación física adicionales como optativas.
4. Se espera que todos los estudiantes tengan una camiseta de educación física y un candado de educación física. La camiseta de educación física se puede comprar en Mustang Spirit Store en la escuela secundaria por un costo razonable

5. . Todos los cursos de Bienestar cuentan para el GPA, el rango de la clase (cuando corresponda) y el cuadro de honor.
6. Todos los cursos de bienestar pueden utilizar el centro acuático durante el semestre y monitores de frecuencia cardíaca cada semana.
7. Los estudiantes pueden solicitar una exención de Educación Física debido a una de las siguientes razones:
8. Médica: La exención médica requiere una declaración del médico que incluya limitaciones y fechas específicas para la exención. Los estudiantes que renuncian a la educación física y están en educación física y perderán más de 37 días del semestre recibirán una "P" (calificación aprobatoria) y 0.5 crédito que no contará para su GPA. Los estudiantes que renuncian a la primera parte del semestre y regreso por más de 38 días de la clase recibirá una calificación de letra y 0.5 crédito hacia el GPA. SI UN ESTUDIANTE DE EDUCACIÓN FÍSICA TAMBIÉN ES UN ESTUDIANTE-ATLETA, CUALQUIER RESTRICCIÓN MÉDICA EN EDUCACIÓN FÍSICA TAMBIÉN AFECTARÁ SU PARTICIPACIÓN ATLÉTICA.
9. Atlético: Estudiantes Los estudiantes que participen en un programa atlético de MHS pueden renunciar a Educación Física solo durante la temporada en la que participen. Los estudiantes que abandonen el deporte o elijan no participar, a menos que sea por razones médicas, serán reinscritos en la clase de Educación Física. El la política regular de cambio de curso estará vigente para todas las solicitudes Los estudiantes que elijan este plan recibirán una "P" (calificación aprobatoria) y 0.5 crédito que no contará para el GPA.

Política de exención atlética de bienestar

Los estudiantes en los grados 9-12 pueden solicitar una exención atlética de Educación Física si cumplen con los siguientes criterios:

- El estudiante-atleta participa en un deporte de MHS que practica o compite al menos 5 días a la semana, sancionado por IHSA.
 - La ley estatal prohíbe que una junta escolar respete las excusas de los padres basadas en la participación de un estudiante en entrenamiento, actividades o competencias atléticas realizadas fuera de los auspicios del Distrito Escolar. (Política BOE 7:260)
- El estudiante-atleta está inscrito en 6 cursos académicos y crediticios, dejándolo con 5 cursos para un total de 2.5 créditos.
- El estudiante-atleta solo puede quedar exento de la temporada de competencia de Varsity Cheerleading y Varsity Dance
- . El estudiante-atleta nunca ha reprobado una clase de bienestar y actualmente tiene una "C" o mejor
- . Un estudiante-atleta será colocado en una sala de estudio durante la temporada y se volverá a inscribir en su clase de educación física al final de la temporada regular.

El siguiente procedimiento debe ser completado por el estudiante. No se tomará ninguna acción hasta que se hayan completado todos los pasos y las firmas: **ESTO SE DEBE A MÁS TARDAR 5 DÍAS ESCOLARES DESPUÉS DEL DÍA DE APERTURA DE SU TEMPORADA DE IHSA.**

- El estudiante-atleta debe obtener el formulario de exención de Bienestar de la oficina de consejería. El formulario se devolverá al presidente del departamento de bienestar (ubicado en D14) para completar el proceso. **Firmas requeridas (en orden)**: estudiante, entrenador, padre, instructor de bienestar, consejero, presidente del departamento de bienestar.
- El estudiante/padre debe firmar el formulario indicando que comprende las normas y reglamentos del Privilegio de Exención Atlética y las consecuencias de no cumplir con cualquier parte de los reglamentos.
- Cada solicitud será procesada de forma individual. La solicitud no garantiza la aprobación. Los estudiantes serán notificados por su maestro de Bienestar o el presidente del Departamento si se aprobó la exención. Los estudiantes deben continuar yendo a clase hasta que se comunique esta aprobación.
- El atleta de invierno debe presentarse en su clase de Bienestar al comienzo del segundo semestre. Estarán exentos a partir del día siguiente.
- Si el estudiante está exento durante todo el semestre, se colocará una calificación de "P" como calificación del semestre. Si el estudiante pierde más de 9 semanas del semestre, se colocará una calificación de "P" como

calificación del semestre. Si un estudiante renuncia menos de 9 semanas, se proporcionará una calificación académica.

- Se requiere que los estudiantes regresen a clases **el día después de su última competencia**.
- Si un estudiante deja el deporte por cualquier motivo (renuncia, falta de participación, salida involuntaria), debe presentarse en clase el día de su salida del deporte. Los entrenadores notificarán al presidente del departamento de bienestar sobre cualquier salida inesperada.

<p>SALUD</p> <p>Requisito previo: ninguno</p> <p>Disponible para: 9.º grado</p> <p>Duración: 1 semestre</p> <p>Créditos: 0.5</p> <p>Número del curso: WE7000, WE7500</p>	<p>Este curso brinda una descripción general integral de la salud y el bienestar. Se analiza el impacto de las opciones de estilo de vida en todos los aspectos de la salud personal, incluidos los factores físicos, mentales, emocionales, sociales y ambientales. El curso explorará temas relacionados con la nutrición, la aptitud física, el manejo del estrés, la prevención de enfermedades, el abuso de sustancias y las relaciones saludables. Los estudiantes también recibirán la información y las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas y saludables para promover el bienestar con énfasis en la toma de decisiones.</p>
<p>ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO</p> <p>Requisito previo: ninguno</p> <p>Disponible para: 9.º grado</p> <p>Duración: 1 semestre</p> <p>Créditos: 0.5</p> <p>Número del curso: WE1100</p>	<p>Este curso proporcionará una introducción a los conceptos de acondicionamiento físico, junto con técnicas de seguridad y exposición a una variedad de aparatos de acondicionamiento físico para proporcionar conocimientos de por vida. Los estudiantes aprenderán actividades relacionadas con los deportes en entornos individuales y grupales. Los estudiantes participarán en actividades tales como, pero no limitadas a: tenis, bádminton, voleibol, baloncesto, fútbol y hockey sobre piso. Los estudiantes aprenderán y tendrán la oportunidad de recibir la certificación CPR/AED. Los estudiantes realizarán pruebas de aptitud física al principio y al final del semestre. Se utilizarán monitores de frecuencia cardíaca durante todo el semestre. Se requiere una camiseta de Educación Física de Mundelein High School.</p>
<p>FUERZA EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO</p> <p>Requisito previo: ninguno</p> <p>Disponible para: 9.º grado</p> <p>Duración: 1 semestre</p> <p>Créditos: 0.5</p> <p>Número de recorrido: WE1200</p> <p>No se permiten exenciones deportivas.</p>	<p>Esta clase seguirá muy de cerca a la "Fuerza 1", con modificaciones para la edad y el nivel de experiencia de cada estudiante de primer año. Los estudiantes aprenderán y tendrán la oportunidad de recibir la certificación CPR/AED. Se requiere una camiseta de Educación Física de Mundelein High School.</p>
<p>DEPORTE Y FITNESS</p> <p>Requisito previo: ninguno</p>	<p>Sport and Fitness está diseñado para el estudiante que disfruta de los deportes y las actividades relacionadas con el</p>

<p>Disponible para: 12.º grado Duración: 1 semestre Créditos: 0,5</p> <p>Número de curso: WE2000</p>	<p>fitness en entornos individuales y grupales. Los estudiantes participarán en actividades tales como: tenis, bádminton, voleibol, baloncesto, fútbol y hockey sobre piso. Los estudiantes también participarán en actividades físicas como entrenamiento en circuito, clases de spinning, carreras y natación. Los estudiantes realizarán pruebas de aptitud física al principio y al final del semestre. Se utilizarán monitores de frecuencia cardíaca durante todo el semestre. Se requiere una camiseta de Educación Física de Mundelein High School.</p>
<p>De por vida Actividades Requisito previo: ninguno Disponible para: 12.º grado Duración: 1 semestre Créditos: 0,5</p> <p>Número del curso: WE2100</p>	<p>Este curso ofrece actividades para toda la vida que los estudiantes pueden continuar para beneficiar su salud en general por el resto de sus vidas. Los estudiantes tendrán la oportunidad de experimentar deportes populares individuales y duales, deportes acuáticos, actividades de ocio y actividades físicas para toda la vida. Estas actividades pueden incluir; bádminton, pickleball, frisbee golf, tiro con arco, caminatas, juegos de barbacoa en el patio trasero y seguimiento del ritmo cardíaco.</p>
<p>EDUCACIÓN DE AVENTURA Requisito previo: ninguno Disponible para: 12.º grado Duración: 1 semestre Créditos: 0,5</p> <p>Número del curso: WE2500 Solo puede tomar un semestre por año escolar No se permiten exenciones atléticas</p>	<p>Este curso está diseñado para que los estudiantes adquieran conocimientos y conocimientos sobre una variedad de iniciativas, elementos de cuerda y actividades al aire libre que incluyen la construcción de refugios, la construcción de incendios y el tiro con arco. Muchas habilidades para la vida y el ocio se adquieren a través de la participación activa en las distintas unidades. A través de todas estas experiencias, los estudiantes ganarán confianza en sí mismos mientras aprenden a confiar, cooperar y comunicarse de manera más efectiva entre ellos.</p>
<p>FUERZA 1 Requisito previo: ninguno Disponible para: grado Duración: 2 semestres Créditos: 1.0</p> <p>Número de curso: WE5300</p> <p>No se permiten exenciones deportivas.</p>	<p>Esta clase está diseñada para el estudiante dedicado que quiere aprender y conocer los conceptos básicos de un programa de entrenamiento de fuerza. Esta clase es un intento de optimizar la competencia física en diez dominios de aptitud física (resistencia, resistencia, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión). La clase está diseñada para escalabilidad universal, lo que la convierte en la aplicación perfecta para cualquier estudiante comprometido, independientemente de su experiencia atlética o nivel de habilidad. A los estudiantes se les enseñarán conceptos y técnicas básicas de entrenamiento de fuerza, así como levantamientos olímpicos y de potencia. Se discutirán otros conceptos de acondicionamiento físico, que incluyen, entre otros, ejercicios pliométricos, de velocidad y agilidad, entrenamiento por intervalos y actividades acuáticas. El horario del curso semanal cambiará diariamente. Los estudiantes serán evaluados con un modelo de crecimiento de la fuerza muscular y la capacidad aeróbica. Los estudiantes realizarán pruebas de aptitud física al principio y al final del semestre. Se utilizarán monitores de frecuencia cardíaca durante todo el semestre. Se requiere una camiseta de Educación Física de Mundelein High School.</p>

<p>STRENGTH 2</p> <p>Requisito previo: 1 semestre de Freshman Strength o 2 semestres de Strength 1</p> <p>Abierto para: grado</p> <p>Duración: 2 semestres</p> <p>Créditos: 1.0</p> <p>Número de curso: WE5600</p> <p>No se permiten exenciones deportivas.</p>	<p>Esta clase está diseñada para el estudiante que también compite en atletismo. Esta clase de fuerza está diseñada para proporcionar una oportunidad para que los atletas participen en un programa estructurado de fuerza y mejora atlética. Todos los atletas, sin importar su deporte, seguirán un programa similar. Habrá diferenciación entre atletas en temporada y fuera de temporada. Los movimientos son los mismos para cada uno, la diferencia está en la intensidad (peso) y el volumen (# de repeticiones). Se discutirán otros conceptos de acondicionamiento físico, que incluyen, entre otros, ejercicios pliométricos, de velocidad y agilidad, entrenamiento por intervalos y actividades acuáticas. Los estudiantes realizarán pruebas de aptitud física al principio y al final del semestre. Se utilizarán monitores de frecuencia cardíaca durante todo el semestre. Se requiere una camiseta de Educación Física de Mundelein High School.</p>
<p>EARLY BIRD STRENGTH 2</p> <p>Requisito previo: 1 semestre de Freshman Strength o 2 semestres de Strength 1</p> <p>Abierto para: grado</p> <p>Duración: 2 semestres</p> <p>Créditos: 1.0</p> <p>Número de recorrido: WE5540F, WE5540S</p> <p>No se permiten exenciones deportivas.</p> <p>No se proporciona transporte.</p>	<p>Esta clase está diseñada para el estudiante que también compite en atletismo. Esta clase de fuerza está diseñada para proporcionar una oportunidad para que los atletas participen en un programa estructurado de fuerza y mejora atlética. Todos los atletas, sin importar su deporte, seguirán un programa similar. Habrá diferenciación entre atletas en temporada y fuera de temporada. Los movimientos son los mismos para cada uno, la diferencia está en la intensidad (peso) y el volumen (número de repeticiones). Se discutirán otros conceptos de acondicionamiento físico, que incluyen, entre otros, ejercicios pliométricos, de velocidad y agilidad, entrenamiento por intervalos y actividades acuáticas. Los estudiantes realizarán pruebas de aptitud física al principio y al final del semestre. Se utilizarán monitores de frecuencia cardíaca durante todo el semestre. Se requiere una camiseta de Educación Física de Mundelein High School.</p>
<p>BAILE</p> <p>Requisito previo: ninguno</p> <p>Disponible para: 12.º grado</p> <p>Duración: 1 semestre</p> <p>Créditos: 0,5</p> <p>Número de curso: WE5000</p> <p>Vestimenta requerida: Pantalones negros y camisetas sin mangas deportivas de colores sólidos.</p> <p>No se permiten exenciones deportivas.</p>	<p>Este es un curso de un semestre en el arte, la artesanía y la ciencia de la danza moderna para bailarines de todos los niveles. El ballet, el jazz y las formas étnicas se integrarán en el plan de estudios. El propósito de este curso será introducir a los estudiantes a los elementos básicos técnicos, sensoriales, expresivos y formales de la danza y, en consecuencia, desarrollar su apreciación artística. Se evaluará a los estudiantes sobre los fundamentos del movimiento y la terminología de la danza. Habrá alguna exploración del papel de la danza en contextos históricos, sociales y culturales. Este curso también abordará temas de salud, seguridad y bienestar que son de particular interés e importancia para los bailarines adolescentes. Habrá participación obligatoria en el recital de baile. Este curso se puede repetir. Se utilizarán monitores de frecuencia cardíaca durante todo el semestre. Los estudiantes realizarán pruebas de aptitud física al principio y al final del semestre.</p>
<p>FITNESS EN GRUPO DE EF</p>	<p>El acondicionamiento físico grupal es una clase que expondrá</p>

<p>Requisito previo: Abierto para: Grados 10-12 Duración: 1 semestre Créditos: 0.5</p> <p>Número de curso: WE3200</p>	<p>a los estudiantes a una experiencia de "ejercicio grupal" similar a la que se encuentra en un centro de salud y acondicionamiento físico. Los estudiantes aprenderán habilidades básicas, intermedias y avanzadas en Pilates, yoga, aeróbicos de paso, aeróbicos acuáticos, entrenamiento en circuito, ciclismo, aeróbicos altos y bajos. Las actividades también incluirán entrenamiento de fuerza con bandas de resistencia, bandas TRX y pesas libres. Los estudiantes realizarán pruebas de aptitud física al principio y al final del semestre. Se utilizarán monitores de frecuencia cardíaca durante todo el semestre. Se requiere una camiseta de Educación Física de Mundelein High School.</p>
<p>PE ADAPTABLE</p> <p>Requisito previo: recomendación del departamento Abierto para: 12.º grado Duración: 2 semestres Créditos: 1.0</p> <p>Número del curso: WE6000</p>	<p>El programa de Educación Física Adaptativa refleja las otras clases de educación física, con los mismos estándares y objetivos. El maestro hace ajustes para satisfacer las necesidades y habilidades de los estudiantes. Las adaptaciones aseguran una participación segura, respetuosa y beneficiosa para todos los estudiantes.</p>
<p>EDUCACIÓN DEL CONDUCTOR</p> <p>Requisito previo: ninguno Disponibile para: 12.º grado Duración: 1 semestre Créditos: 0,5</p> <p>Número de curso: WE8000</p> <p>Nota: Se requiere una tarifa de curso de \$350 y \$20 para un permiso de instrucción. La tarifa del curso de \$ 350 no se aplicará si hay una (con fecha de julio/agosto de 2023) exención de tarifa de MHS La tarifa del permiso de instrucción de \$20 se paga al Secretario de Estado de Illinois y no se puede renunciar.</p> <p>Todas las tarifas y multas deben pagarse antes de que el estudiante reciba un permiso.</p>	<p>Driver Education es un curso de dos fases que enfatiza una filosofía de seguridad y prevención de colisiones y la aplicación práctica de las habilidades de conducción. Cada estudiante recibirá un mínimo de 30 horas de instrucción en el salón de clases; y 6 horas de instrucción detrás del volante para cumplir con los requisitos estatales. Los estudiantes deben participar en ambas fases del curso y haber cumplido con la obligación financiera al final de la primera semana del semestre . en que están inscritos.</p> <p>Los estudiantes deben tener una calificación aprobatoria en 8 clases de los 2 semestres anteriores para inscribirse en Educación Vial.</p>