
Aeróbicos/Acondicionamiento Físico Duradero - Escuela Preparatoria Liberty

Este curso se recomienda para aquellos estudiantes que desean aprender diversas maneras para hacer ejercicio. Esta clase brinda enseñanza sobre actividades de acondicionamiento físico que son útiles de por vida a través de una variedad de ejercicios que incluyen, entre otros, entrenamiento en circuito y ejercicios aeróbicos, introducción al entrenamiento con pesas, tae bo, pilates, yoga, manejo de tensión/relajación y juegos recreativos. Este curso enseñará a los estudiantes cómo evaluar su condición física, establecer metas y mantener un plan de ejercicios para alcanzar estas metas, utilizando principios de entrenamiento en todos los componentes de una buena condición física.

Área De Enfoque	Educación Física
Crédito	0.5
Grado(s)	10,11,12