



# Juntos Aprendemos



## Educación Física

FUNctional Fitness es un programa dinámico de educación física para niños que incorpora ejercicios completos para que los niños se levanten y se muevan al mediodía. No hay dos entrenamientos iguales, pero las actividades de cada día incorporan ejercicios dirigidos a 10 áreas: resistencia cardiovascular, resistencia, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión. FUNctional Fitness se centra en movimientos funcionales que son fundamentales para todos los aspectos del juego y el ejercicio: tirar, empujar, correr, lanzar, trepar, levantar y saltar. Los entrenamientos son escalables y adaptables al nivel de cada individuo, y el énfasis está en la diversión, la seguridad y la realización personal en lugar de la competencia entre compañeros de clase. Cuando el tiempo lo permita, se podrán realizar algunos ejercicios al aire libre. Los desafíos físicos de FUNctional Fitness fomentarán la confianza en uno mismo, la concentración y ayudarán a sentar las bases para una vida de fitness. Todo el equipamiento está amueblado. Se pide a los estudiantes que usen ropa holgada y cómoda, como pantalones para correr o pantalones deportivos, y calzado deportivo cómodo y con apoyo.

