



Campamentos de deportes de Apple Valley High School

Campamento Dakota United Hawks (grados 3- 12, los exalumnos son bienvenidos)

Únete y aprende con los entrenadores y con el personal de Dakota United al elegir estos campamentos de deportes adaptados. Junto con la posibilidad de participar en las actividades del campamento, recibe una camiseta (debes registrarte antes del 1 de junio para recibir la camiseta), un bocadillo diario y un almuerzo de día de campo, el último día. Los participantes deben contar con su propio medio de transporte.

Campamento de deportes PI

Para todos los que regresan y para todos los nuevos jugadores de Dakota Hawk que reúnen los requisitos para la competencia de la división PI. Se enfatizará principalmente el desarrollo de destrezas y juego competitivo para fútbol americano, hockey de piso y softball.

Se alienta a los Nuevos Hawks (grados 3 -6) a asistir para aprender las reglas, a desarrollar las destrezas y amistades antes de participar en séptimo grado. Se alienta a los Hawks que regresan (grados 7 -12) a que asistan para continuar desarrollando habilidades y a trabajar en el juego de competencia.

El entrenador Kosidowski es un entrenador de Dakota United Hawks y maestro de adaptación de educación física del Distrito 196.

*Lun - Jue | Jun 26-29 | 1-2:30 p. m. | 4 ses. | \$100 RES | DKTUH-312P

Campamento de deportes CI

Para todos los que regresan y para todos los nuevos jugadores de Dakota Hawk que reúnen los requisitos para la competencia de la división CI. Se enfatizará principalmente el desarrollo de destrezas y juego competitivo para fútbol americano, hockey de piso y softball. Se alienta a los Nuevos Hawks (grados 3 -6) a asistir para aprender las reglas, a desarrollar las destrezas y hacer amistades antes de participar en séptimo grado. Se alienta a los Hawks que regresan (grados 7 -12) a que asistan para continuar desarrollando habilidades y a trabajar en el juego de competencia. *Entrenador Kosidowski*
Lun - Jue | Jun 26-29 | 2:30-4 p. m. | 4 ses. | \$100 RES | DKTUH-312P

Campamento de deportes ASD

Trabajar para tener éxito en el entorno del atletismo a través de la construcción de los equipos y las destrezas de comunicación, a la vez que se mejoran las destrezas deportivas individuales durante el juego competitivo. *Entrenador Kosidowski*
Lun-Jue | * Jun 26-29 | 4-5:30 p. m. | 4 ses. | \$100 RES | DKTUH-312A



El Distrito 196 no discrimina en el empleo ni en ninguno de sus programas y actividades, incluidas las oportunidades vocacionales, de acuerdo a la raza, color, credo, religión, nacionalidad de origen, sexo, estado civil, situación respecto de la seguridad social, situación familiar, membresía o actividad en comisiones locales de derechos humanos, discapacidad, orientación sexual, edad o información genética. El Distrito 196 proporciona acceso igualitario a los grupos juveniles designados. El director de Recursos Humanos, Tom Pederstuen (651-423-7859 – tom.pederstuen@district196.org) ha sido designado para responder a consultas relacionadas con el empleo respecto de las políticas contra la discriminación. La directora de Educación Primaria, Sally Soliday (651-423-7782 sally.soliday@district196.org) y el director de Educación Secundaria, Dr. Mark Parr (651-423-7712 – mark.parr@district196.org) han sido designados para responder a consultas relacionadas con los alumnos, respecto de las políticas contra la discriminación. La directora de Educación Especial, Mary Kreger (651-423-7629 mary.kreger@district196.org) ha sido designada para responder a consulta relacionadas con los derechos de un alumno con discapacidad. La dirección de correo postal para todos los directores es 3455 153rd Street W, Rosemount, MN 55068.

Dale un "me gusta" a Community Ed del Distrito 196 en Facebook • sigue al District196CE en Twitter • llama al 651-423-7920 • **regístrate en línea en www.district196.org/ce**



Campamentos de deportes de Apple Valley High School

Regístrate ahora, utilizando el grado correspondiente al ciclo lectivo 2017-2018

Educación Comunitaria del Distrito 196 se complace en colaborar con los entrenadores de la escuela secundaria superior Apple Valley High School, para albergar una variedad de oportunidades de campamentos de deportes, interesantes y de calidad, para la juventud del área de atención de Apple Valley High School.

Los entrenadores jefes y sus asistentes han planificado y preparado actividades de campamento que promoverán las destrezas y el buen deporte, sin olvidar la diversión. Los participantes deben registrarse para los campamentos según el grado que les corresponda para el próximo año lectivo 2017-18. Visite www.district196.org/ce para obtener información específica sobre los campamentos para todos los grados.



Campamento Eagle de Apple Valley, de fútbol americano para varones (grados 6-12)

¿Deseas mejorar tus habilidades para el fútbol americano para la próxima temporada? Participa en este campamento de fútbol americano de mini equipos de la secundaria y aprende por medio de una variedad de métodos avanzados de entrenamiento. Se hará énfasis en destrezas técnicas e individualizadas con la pelota, con instrucción de avanzada sobre sistemas de equipos. Se fortalecerá la agilidad, la velocidad y la rapidez, junto con la continuidad del equipo y ejercicios de flujo. El campamento garantiza la posibilidad de hacerle frente a los jugadores más avanzados de fútbol americano. *Chris Scanlon es el entrenador jefe de fútbol americano para varones en Apple Valley.*
Lun-jue | Jun 12-15 | 9-11 a. m. | 4 ses. | \$80 AVHS | ABSOC-612

Campamento Eagle de Apple Valley de fútbol americano para niñas de la Prep. (grados 6-12)

Mejora tus destrezas en el fútbol americano y encuentra a otras jugadoras que estarán jugando al fútbol en la Apple Valley High School. Reúnete con el personal de fútbol para niñas de AVHS, para este campamento de 4 días. Participa en los divertidos ejercicios tácticos que te ayudarán a alcanzar el siguiente nivel de fútbol americano, ya sea a nivel de escuela secundaria o de universidad. Trae botines y pelota de fútbol si puedes. Son bienvenidas todas las interesadas.

El entrenador Randa ha estado entrenando en fútbol desde 1984, ha obtenido más de 300 victorias, un título estadual y ha tenido la oportunidad de entrenar a muchos buenos jugadores, que siguieron su camino para jugar en el nivel universitario. Es miembro de la Asociación de Entrenadores de Fútbol Americano de las Escuelas Secundarias Superiores del Estado de Minnesota.

* Lun-Jue | Jul 24-27 | 6:30-8 p. m. | 4 ses. | \$40 AVHS | AGSOC-612

Campamento Eagle de Apple Valley de vóleybol (grados 3-12)

¡Refina tus destrezas en vóleybol! Reúnete con la entrenadora jefe Heather LaChapelle de la escuela secundaria superior Apple Valley High School, para un campamento dinámico que aumentará tu amor por el deporte. Enfócate en destrezas individuales fundamentales y engrandece el juego de tu equipo. Los participantes reciben una camiseta. *La entrenadora LaChapelle es la entrenadora jefe de la Apple Valley High School. Logró en dos oportunidades un campeonato estatal y fue una jugadora universitaria de entre los mejores jugadores del sector. Su método gentil le brinda lo fundamental a cada jugadora en particular, a fin de que alcance su máximo potencial, a la vez que enfatiza el disfrute del deporte, el buen estado físico y el éxito del equipo.*

Grados 3-6

*Lun-Jue | Jul 10-13 | 1-2:30pm | 4 ses. | \$60 | AVHS AVBALL-36

Grados 7-8

*Lun-Jue | Jul 10-13 | 1-3:30pm | 4 ses. | \$85 | AVHS AVBALL-78

Grados 9-12

*Lun-Jue | Jul 10-13 | 9 a. m.-12 p. m. | 4 ses. | \$105 AVHS | AVBALL-912



Dale un "me gusta" a Community Ed del Distrito 196 en Facebook • sigue al District196CE en Twitter • llama al 651-423-7920 • **regístrate en línea en www.district196.org/ce**



Campamentos de deportes de Apple Valley High School

Programa Eagle de Apple Valley para campeón de velocidad y fuerza (grados 6-8)

¡Obtén un gran avance en velocidad y fuerza! Participa en un programa de capacitación personalizado, diseñado para alcanzar la meta de la mejora general en atletismo, por medio de ejercicios y movimientos a nivel del suelo. Practica con el uso de pesas rusas, plataformas vertimax, sogas, ejercicios de velocidad y agilidad, escaleras de velocidad, cajas para salto y entrenamiento en velocidad y agilidad. Benefícate con las habilidades de entrenadores experimentados y comprometidos que utilizarán métodos actuales de entrenamiento junto con modernos equipos destinados a tal fin. Los participantes tienen acceso a la sala de pesas durante las horas supervisadas. Los participantes reciben una camiseta. *Personal de entrenamiento AVHS Varones, grados 6-8*

Lun-jue | Jun 12-Ago 3 | 9-10:30 a. m. | 28 ses. | \$50
AVHS | saltar Jul 3-6 | ASC-68B

Niñas, grados 6-8

Lun-jue | Jun 12-Ago 3 | 9:30 - 11 a. m. | 28 ses. | \$50
AVHS | saltar Jul 3-6 | ASC-68G

Campamento Eagle de Apple Valley de béisbol (grados 2-8)

¡Sal al campo este verano para jugar un poco al béisbol! Mejora tus habilidades por medio de diversos ejercicios y prácticas. Trabaja en arrojar, agarrar, golpear, tocar la bola, destrezas necesarias para jugar al béisbol y otros temas específicos del béisbol. Desarrolla habilidades fundamentales y diviértete mientras creces como jugador. Los participantes reciben una camiseta.

Graduado de la Universidad Estatal de Minnesota, Mankato, el entrenador Hendrickson está en su sexto año como entrenador jefe en Apple Valley High School y ha sido entrenador en este programa durante 11 años. Se esfuerza para desarrollar y respaldar aun más a los clubes de béisbol AVHS y para promover el juego del béisbol.

* Lun-jue | Jun 12-15 | 8:30 - 11:30 a. m. | 4 ses. | \$80
AVHS | ABASE-28

Campamento Eagle de Apple Valley de basquetbol para niñas (grados desde Jardín de infantes a 6 [K-6])

Aprovecha esta oportunidad de mejorar tus destrezas fundamentales y entender el juego del basquetbol. Enfócate en trabajo de poste y de perímetro, desarrollo y juego general de equipo por medio de una variedad de competencias y juegos divertidos. Las participantes reciben una camiseta. *El entrenador Gordon ha sido el entrenador jefe de basquetbol para niñas en Apple Valley durante los últimos siete años. En ese período ha llevado al programa de basquetbol para niñas a un nivel altamente competitivo. Gordon disfruta trabajando y enseñando a los jóvenes el juego del basquetbol.*

Grados K-3 Lun-Jue | Jul 17-20 | 8-9:30 a. m. | 4 ses. | Gratuitas
AVHS | AGBASK-K3

Grados 4-6 Lun-jue | Jul 17-20 | 9:30 - 11:30 a. m. | 4 ses. | \$60
AVHS | AGBASK-46

Campamento Eagle de Apple Valley de basquetbol para niñas (grados 7-12)

Trabaja en los fundamentos de la ofensiva y en destreza para los campamentos de ligas y equipos de verano. Mejora tus habilidades individuales y los fundamentos de la posición del jugador. *El personal del basquetbol de niñas de Apple Valley y el entrenador Gordon*
Lun-Jue | Jun 12-25 | los horarios varían | 14 ses. | \$70
AVHS | AGBASK-712

Campamento de enfrentamiento y tiro de lacrosse, para niños del Distrito 196 (grados 3-9)

Participa en una combinación única de instrucción sobre destrezas de tiro y enfrentamiento. Aprende técnicas de tiro y enfrentamiento, a la vez que copias la velocidad y la intensidad de un entorno de juego. Aprende sobre la elección/colocación del tiro, las mecánicas adecuadas para un buen tiro y cómo tirar mientras se corre. Las sesiones diarias incluirán una variedad de ejercicios y prácticas que irán desde el desarrollo de actividades hasta el juego de posición. Los entrenadores crean una variedad de actividades diseñadas para enseñarte, desafiarte y empujarte a dar lo mejor de ti. *Los entrenadores de lacrosse para varones del Distrito 196 aportan más de 30 años de experiencia en entrenamiento y múltiples participaciones en competencias estadales.*
Lun-Jue | Jun 12-15 | 2:30-4:30 p.m. | 4 ses. | \$75 RHS | RBLAX-39

Regístrate para ambos campamentos de lacrosse y ahorra \$ 15 Ingrese el código de la promo LACROSSE

Distrito 196 - Campamento de lacrosse de varones, de contraataque 3 c. 3 (grados 3 - 9)

En el juego de lacrosse, más del 70% de los goles se obtienen durante las situaciones de contraataque y donde la ofensiva tiene más jugadores que la defensa. Aprende las destrezas y técnicas que se necesitan para manejar las situaciones de contraataque defensivo y de ofensiva. Los jugadores serán entrenados por personal del campamento formado por entrenadores de la secundaria superior y jugadores universitarios, que entre todos reúnen más de 30 años de experiencia. Las sesiones diarias incluirán situaciones de desempate, ejercicios de contraataque, reinicios rápidos y pequeños encuentros de 3 c. 3. Las situaciones de pequeños encuentros incrementan la cantidad de repeticiones y toques que experimentarás con la pelota. Cada sesión diaria concluirá con un torneo. Se otorgarán premios. *Entrenadores de lacrosse de varones del Distrito 196*
Lun-Jue | Jun 17-20 | 2:30-4:30 p. m. | 4 ses. | \$75 RHS | BLAX-Rose

Campamento Eagle de Apple Valley de basquetbol para varones (grados 1-12)

¡Prepárate para la temporada de basquetbol! Enfócate en el desarrollo de destrezas fundamentales y participa en diversas competencias y juegos disfrutando de una semana de basquetbol llena de diversión. Las participantes reciben una camiseta. *El director del campamento Zach Goring hace poco cumplió su octavo año como entrenador jefe del equipo de basquetbol universitario de varones de Apple Valley High School. Graduado de AVHS de 1995, Goring ha dirigido campamentos durante más de 15 años.*
Grados 1-4
Lun-Jue | Jun 19-22
10:30 a. m.-12 p. m. |
4 ses. | \$50 AVHS | ABBASK-14
Grados 5-8
Lun-Jue | Jun 19-22 | 12-2 p.m. | 4 ses.
\$60 | AVHS | ABBASK-58
Grados 7-12
Lun y Miérc. | Jun 12-Jul 26 | 2-3:30 p.m.
10 ses. | \$110
AVHS | saltar Jul 3, 5, 10, 12
ABBASK-712



Campamento de entrenamiento enfático de natación del ISD 196 (grados 7-12)

Prepárate para la próxima temporada de natación de la escuela secundaria superior o secundaria media. El campamento es para nadadores con previa experiencia competitiva que desean perfeccionar sus brazadas, arranques y giros, obtener una buena ejercitación cinco veces por semana y ponerse o mantenerse en forma. Se alienta a los exnadadores y a los nadadores de las escuelas media y superior a participar. *El entrenador Pearson es el entrenador jefe actual de natación de niñas y varones de Apple Valley High School. Tiene más de 16 años de experiencia en entrenamiento. El entrenador jefe de Eastview, Mark Tollefson, tiene más de 31 años de experiencia en entrenamiento, ha sido seleccionado diversas veces como entrenador de sección del año y ha sido nominado dos veces, para entrenador del año.*

Lun-Vie | Jun 12-Jul 28 | 6:30-8:30 a. m.
30 ses. | \$125 1-3 sem., \$187.50 4 sem., \$250 5-6 sem. | FRMS | EVSWIM-612

Introducción a la natación de competencia

Experimenta la competencia en natación en un nivel inicial, por medio de la participación en las prácticas de natación "REvolution". Las prácticas se llevan a cabo de lunes a jueves. Elige dos días por semana que te convengan, según tu programa de actividades. Las prácticas se enfocan en ejercicios para desarrollar técnicas apropiadas, así como también la fuerza y la resistencia para la natación de competencia. Se invita a los participantes a tomar parte en un encuentro de natación al final de la sesión.

Sesión de verano

Lun, Mar, Miérc. y Jue | Jun 12-Ago 17 | saltar Jul 3-6
Encuentros de natación Jue | Jun 29, Jul 20 en FRMS; Ago 3, 17 en BHMS
Calentamientos a las 6:30 p.m., el encuentro comienza a las 7 p. m.

Lun a Vier por las mañanas

Jun 12-Ago 17, saltar Jul 3-6 en SHMS
Grados 3 y 4 | 7:15-8:30 a. m. | \$210 | QREV34AM-401
Grados 5 y 6 | 7-8:30 a. m. | \$240 | QREV56AM-401
Grados 7 y 8 | 6:30-8 a. m. | \$240 | QREV78AM-401
Grados 9-12 | 6:30-8:30 a. m. | \$280 | QREV912AM-401

Lun a Vier por las tardecitas

Jun 12-15 en RMS
Jun 19-Jul 20, saltar Jul 3-6 en FRMS
Lun y Miérc. Jul 24-Ago 16 en SHMS
Mar y Jue, Jul 25-Ago 17 en BHMS
Grados 3 y 4 | 6-7:15 p. m. | \$210 | QREV34PM-401
Grados 5 y 6 | 6-7:30 p. m. | \$240 | QREV56PM-401
Grados 7 y 8 | 7-8:30 p. m. | \$240 | QREV78PM-401
Grados 9-12 | 6:30-8:30 p. m. | \$280 | QREV912PM-401

Competencia REVolution de clavados.

Únete a la REVolution para una nueva experiencia en competencia de clavados. Regístrate de acuerdo con el nivel de tu grado en otoño del año próximo. Los clavadistas que obtengan la categoría de atletas para clavados de la secundaria superior, pueden registrarse para la sesión de la secundaria superior. Los clavadistas tendrán la posibilidad de que se juzguen sus saltos en un formato de competencia. Scott Pearson, entrenador jefe para los equipos de varones y niñas de Apple Valley High School, aporta su rica experiencia al programa. Como competidor, realizó clavados en la secundaria superior y en la universidad. Scott ha sido entrenador en clavados durante más de 20 años. Ha entrenado a clavadistas desde el nivel de principiantes hasta clasificados estadales, así como a clavadistas de la División Uno universitaria. El entrenamiento de Scott se enfoca en el desarrollo de destrezas fundamentales.

Clavados en primaria y secundaria media \$ 180

Lun -Jue | Jun 12-Jul 20
10:30-11:30 a.m. | 20 ses.
DHMS | saltar Jul 3-6 | QREVD1-401
Clavados Grados 9-12 \$260

Lun -Jue | Jun 12-Jul 20
9-10:30 a. m. | 20 ses.
DHMS | saltar Jul 3-6 | QREVD2-401

