

**PIONEER MIDDLE SCHOOL  
PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENT  
MAKE-UP FORM**

Thanks for your support and assistance in helping your child reach his/ her potential in our physical education classes. Regular attendance and participation are important parts of our grading system.

**\*\*STUDENTS HAVE TWO WEEKS (10 SCHOOL DAYS) FROM THE TIME OF THEIR RETURN FROM AN ABSENCE OR EXCUSED NON-PARTICIPATION TO COMPLETE AND TURN IN A DAY OF MAKE-UP.**

Your signature below verifies that your child has completed the P.E. Make-up for one day.  
**STUDENTS MAY MAKE UP ONE DAY PER MAKE-UP FORM.**

STUDENT'S NAME \_\_\_\_\_ P.E.TEACHER \_\_\_\_\_  
First and last name

PARENT'S SIGNATURE \_\_\_\_\_ P.E.PERIOD \_\_\_\_\_

TODAY'S DATE (Day that the make-up was completed) \_\_\_\_\_

DATE OF ABSENCE OR EXCUSED NON-PARTICIPATION \_\_\_\_\_

PARENT'S PHONE NUMBERS: HOME \_\_\_\_\_

WORK \_\_\_\_\_

THE FOLLOWING TYPE OF MAKE-UP WAS PERFORMED: #1 #2 #3 #4  
(Please see below and circle the correct number)

#1- Students can use an hour period of time in an organized sporting event which involves aerobic activity.

#2- Students can walk for 30 minutes under the supervision of a parent or guardian.

#3- If students are gone for an extended period of time--i.e. vacation or emergency-- they can perform their aerobic activity while they are away under the supervision of a parent, guardian, or adult coach. They must fill out one make-up form or each day missed. Please be honest.

#4- Students can follow the routine below under the direct supervision of a parent or guardian and count it as one make-up.

1. 30 second warm-up jog, 2. Crossovers, 3. Groin Stretch, 4. Butterflies, 5. Inside Hurdler's Stretch, 6. Achilles' Stretch, 7. Runner's Stretch, 8. Storks (Quad Stretch), 9. Sit-ups (30 bent knee), 10. Push-ups (20), 11. Side Bends, 12. Arm Stretch, 13. 5 minute jog or a 15 minute walk.

This form needs to be filled out and signed by a parent, guardian, or possibly adult coach in order to be valid. Again, only ONE make-up form will be accepted per day.

In order to receive credit for the make-up, this form must be turned in within TWO (2) WEEKS of the return from an excused absence or excused non-participation.

# PIONEER MIDDLE SCHOOL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA FORMA PARA REPONERSE

Gracias por su apoyo y asistencia en ayudar a su niño/a alcanzar su potencial en las clases de educación física. La asistencia regular y participación son parte importante de nuestro sistema de calificación.

**\*\*LOS ESTUDIANTES TIENEN DOS SEMANAS (10 DIAS ESCOLARES) DESDE SU REGRESO A LA ESCUELA DESPUES DE UNA AUSENCIA O UNA NO PARTICIPACION EXCUSADA PARA COMPLETAR Y DEVOLVER UN DIA DE REPONERSE.**

Su firma debajo verifica que su hijo ha completado el P.E. make-up (día de reponer de Educación física) por un día. **LOS ESTUDIANTES PUEDEN REPONER UN DIA POR FORMULARIO.**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE \_\_\_\_\_ MAESTRO DE P.E. \_\_\_\_\_  
Primer nombre y apellido

FIRMA DEL PADRE \_\_\_\_\_ PERIODO DE P.E. \_\_\_\_\_

FECHA DE HOY (Día que se repuso el día) \_\_\_\_\_

FECHA DE LA AUSENCIA OR LA NO PARTICIPACION EXCUSADA \_\_\_\_\_

NUMERO DE TELEFONO DE LOS PADRES: \_\_\_\_\_ CASA \_\_\_\_\_

TRABAJO \_\_\_\_\_

**LOS SIGUIENTES TIPOS DE RECOBRO FUERON HECHOS: #1 #2 #3 #4**

#1- Los estudiantes pueden usar un periodo de una hora en un evento deportivo organizado que envuelva actividad aerobica.

#2- Los estudianes pueden caminar por 30 minutos bajo la supervision de un padre o tutor.

#3- Si los estudiantes se han ido por un período prolongado de tiempo—por ejemplo vacaciones o emergencia—ellos pueden hacer actividades aerobicas mientras no estan en la escuela bajo la supervicion de un padre, guadian or entrenador adulto. Ellos deben llenar una forma de recobro (make-up) para cada día perdido. Por favor sea honesto.

#4- Los estudiantes pueden seguir la rutina siguiente bajo la supervision directa de un padre o guadian y contarlo como un repuesto (make-up).

1. Trotar por 30 segundos para calentamiento, cruces (Crossovers), Estiramiento de la ingle (Groin Strech),  
4. Mariposas (Butterflies) 5. estiramiento de “corredor de obstáculos”(Hurdle) (ambos pies),  
6. Estiramiento del músculo de Aquiles (Achilles’ stretch), 7. Estiramiento de corredores (Runner’s Strech),  
8. “Storks” (estiramiento Quad), 9. Sentadillas (30 doblando la rodilla) (Sit-ups 30 bent knee), 10. “Push-ups”  
(20), 11. Doblarse de lado (Side Bends), 12. Estiramiento de brazo (Arm Stretch), 13. Trotar por 5 minutos (jog) o caminar por 15 minutos.

Esta forma necesita ser completada y firmada por un padre, guardian o posiblemente por un entrenador adulto para que sea válida. Nuevamente, solo UNA forma de reponer (make-up) será aceptada por día.

Para recibir credito por reponerse (make-up), esta forma tiene que ser entregada dentro de DOS (2) SEMANAS del regreso de una ausencia excusada o una no participación excusada.