

**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 supervision 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,
 2. cruces (Crossovers),
 3. 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.

