

Escuela Intermedia Pioneer

Departamento de Educación Física (PE)

Por favor, tome unos cuantos minutos para leer esta carta muy importante. Las cosas están cambiando en la educación física. La salud y el estado físico se convierten en asuntos más y más importantes en nuestra sociedad. Nuestra misión es la educar a nuestros estudiantes hacia la importancia de las actividades de por vida que promuevan su salud y su buen estado físico. Las actividades físicas entre los niños y adolescentes es importante por los siguientes beneficios físicos: la función cardio respiratoria, el control de la presión sanguínea, buen manejo del peso y el estilo de vida con actividades físicas adoptado temprano en la vida puede continuar hacia la adultez. Este énfasis está al acorde con nuestras normas esenciales de aprendizaje del estado para la salud y la condición física.

Salud y Estado Físico

Requisitos de Aprendizaje Académicos Esenciales

1. Los estudiantes adquieren el conocimiento y destrezas necesarias para mantener una vida activa.

Componente 1.3

Entender los conceptos del estado físico relacionados a la salud, y desarrollar y supervisar el progreso hacia la capacidad física personal.

Benchmark 2 (Punto de Referencia 2)

Medir la capacidad física, fijar metas para obtener un buen estado físico y actividades relacionadas, y explorar una variedad de actividades para mantener en buen estado los niveles cardiorespiratorios saludables, fortaleza muscular resistente, flexibilidad y composición muscular.

2. El/la estudiante analiza y evalúa el impacto en la salud influencias de la vida real.

Componente 4.2

Desarrollar un plan de salud y ejercicios y un sistema de revisión.

Benchmark 2

Desarrollar un sistema de apoyo y mantener apuntes para alcanzar las metas hacia una buena salud y estado físico.

Nuestra meta es que cada uno de ustedes mejore sus propios niveles personales mediante una amplia variedad de actividades. El plan te animar a aprender y a practicar tomando decisiones para un estilo de vida saludable para que puedas vivir y disfrutar una vida saludable.

Tenemos una amplia variedad de actividades que generalmente duran no más de tres semanas. Tratamos de darte una introducción a muchas actividades, sabiendo que no toda actividad es para todos. La honradez en el deporte es de suma importancia. Esperamos que todos se traten a sí mismos y a otros con respeto.

Se han desarrollado las siguientes expectativas para que puedas dar lo mejor de tí en las actividades diarias las siguientes expectativas se han desarrollado.

1. Creemos que es importante que los estudiantes se vistan apropiadamente.

- Los estudiantes tiene que usar el uniforme usado en Wenatchee para educación física (pantalones cortos y camiseta).
- Requerimos que uses calcetines y calzado atlético que no dejen marcas y que deben estar correctamente amarrados y ajustados.
- Los estudiantes pueden usar camisas y pantalones sudaderas encima de las camiset grises y pantalones cortos.
- Por razones de seguridad, no se permiten joyerías (alhajas)

AVISO: Las camisetas y pantalones cortos de la Pioneer se pueden comprar en la oficina principal por un precio total de \$12.00. Por separados los pantalones cortos son \$7.00 y las camisas son \$5.00. El uniforme Viejo de PE se aceptará este año. Hemos designado un espacio en blanco para poner el nombre de su hijo o hija. Favor de imprimir con un marcador permanente en letras de molde suficientemente grandes para que sean facilmente visibles, la primera inicial y el apellido. Si hay espacio suficiente usted podría escribir el nombre completo (nombre y apellido). Si usted marca el nombre en los zapatos y la ropa, sera más facil de identificarlos si se encuentran en el piso.

*****Los estudiantes tambien tendrán la oportunidad de comprar sus propias tiras para el monitor del ritmo cardiaco que se usarán al menos dos veces por semana. Las tiras se venderán a \$4.00 cada una. Tiras usadas estarán disponibles para aquellos estudiantes que no compraron su propia tira.

2. Los estudiantes paticiparán en ejercicios diarios, acondicionamientos, entrenamientos, actividades o juegos. Las excepciones a estos pudieran ser los siguientes:

- Un estudiante que traiga una excusa médica escrita de su casa.
- Enfermedad o lesión por más de tres días requiere una nota del doctor familiar.
- UNA NOTA ESCRITA POR LOS PADRES O TUTORES CON LA FECHA ES REQUERIDA PARA EXCLUÍRLO por razones médicas.
- A pesar de que un estudiante podrá ser excusado de particiapr, todavía puede reponer los días que no participó. Vea la sección "Cómo reponerse" en la página 3.
- Los Estudiantes del Séptimo y Octavo grado tendrán pruebas escritas por lo menos 3 veces cada trimestre sobre Vocabulario presentado en clase. Estas valdrán el 10% de su nota (calificación).

3. Los estudiantes tendrán la opción de usar verificadores de latidos del corazón y pedómetros en días designados. Estos aparatos ayudarán a los estudiantes a revisar su propio nivel de capacidad física y actividad.
4. Los estudiantes del 7mo y 8vo grado mantendrán una carpeta mientras están en PE (educación física). Tienen que traer una carpeta de tres anillos y dos bolsillos al comienzo de la próxima semana.
5. Todos los estudiantes desplegarán una conducta, un lenguaje y actitudes apropiadas hacia los compañeros de clases e instructores en todo momento. Esto incluye lo siguiente:
 - __ Seguir las reglas de seguridad
 - __ No correr en los cuartos de casilleros o los pasillos
 - __ No pelear, lenguaje abusivo, pegar con las toallas o tirar objetos de ninguna clase.
 - __ No alcohol, tabaco o ninguna clase de drogas
 - __ Se espera que los estudiantes recojan su área después de usarla
 - __ Los estudiantes estarán a tiempo
 - __ Los estudiantes llevarán a casa sus uniformes al final de la semana y los harán lavar (esto es un asunto de higiene)
 - __ Los estudiantes traerán de vuelta su ropa de educación física al empezar la semana
 - __ Los radios y radios portátiles (walkman) no están permitidos en la clase.
 - __ Pioneer es una escuela de “no chicle o goma de mascar”. Goma de mascar, comida y bebidas no están permitidos (por razones de seguridad)
6. ”Nadie tiene el derecho de interferir contra el aprendizaje o seguridad de los demás”. Haz lo que se espera que hagas, y hazlo lo mejor que puedas”.

CALIFICACIONES

Las notas serán basadas en la asistencia, el estar preparado para la clase (traer el uniforme), el estar a tiempo, cuán bien trabajas en tu propio nivel de estado físico, en las pruebas escritas para los del grado 7 y 8 y en el comportamiento adecuado para los deportes para todas las clases.

SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Los estudiantes comienzan cada trimestre de 45 días con un total de 300 puntos. La puntuación se basa en la asistencia, el llegar a tiempo, llegar preparado a la clase (con uniforme), un buen espíritu deportivo y participación. Esto compone el 90% de su calificación. El otro 10% de la calificación proviene de las pruebas del vocabulario cubierto en la clase. Hay una prueba aproximadamente cada tres semanas – o tres veces en un trimestre. Los estudiantes del sexto grado no toman las pruebas de vocabulario.

Los estudiantes pueden perder puntos por los siguientes:

No usar el uniforme	10
Uniforme parcial	5
No uniforme con excusa	10
Ausencias	10
Ejercicios defectuosos	5
Tardanza sin excusas	5
Goma de mascar (chicle)	5
Joyerías	

Los estudiantes pueden ganar puntos por los siguientes:

Traer excusa por no uniforme en dos semanas	10
Traer excusa por ausencia en dos semanas	10
Devolver el reporte de progreso firmado por los padres	5
Tarjetas de vocabulario semanales	5

*******No se puede inventar excusas por no usar el uniforme. Un estudiante sin uniforme que asista a la clase sin una excusa médica escrita participará en todos los ejercicios normales y de calentamiento, acondicionamiento y entrenamientos; entonces caminará rápidamente alrededor del área en la cual su clase esté participando.**

*******Solo será aceptado un formulario de reponer por día. No esperamos que los estudiantes repongan más de un día durante un periodo de 24 horas.**

¿CÓMO REPONERSE DE UNA AUSENCIA Y POR NO USAR EL UNIFORME?

Hay formularios disponibles en las oficinas de educación física y en la oficina principal de la escuela Intermedia Pioneer. Uno de los formularios tiene que ser firmado por un padre o tutor, o posiblemente por un entrenador para que sea válido. Repetimos, solo será aceptado un formulario de reponer por cada día. Los formularios tienen que ser entregados dentro de 2 semanas a partir de la ausencia excusada o la excusa sin uniforme.

1. Los estudiantes pueden usar un periodo de una hora en un evento deportivo organizado, lo cual envuelve una actividad aeróbica. Favor de hacer que un padre o entrenador firme el formulario.
2. Los estudiantes pueden caminar por 45 minutos bajo la supervisión de un padre o tutor.
3. Si los estudiantes se ausentan por un periodo extendido (por ejemplo de vacaciones), ellos pueden efectuar sus actividades aeróbicas mientras estén bajo la supervisión de un padre, tutor o entrenador. Ellos tienen que llenar un formulario por cada día perdido. Por favor, sea honesto(a).
4. Los estudiantes pueden seguir la rutina indicada abajo bajo la supervisión directa de un padre o tutor y contarlos como un día repuesto:
 - a. Trotar por 30 segundos para calentamiento
 - b. Cruces (derecho, izquierdo, separado, juntos)
 - c. Estiramiento de la ingle
 - d. Mariposas
 - e. Estiramiento de “corredor de obstáculos” (hurdle) (ambos piés)
 - f. Estirar el [músculo] de Aquiles
 - g. Estiramiento de corredor
 - h. “Sit-ups”(30 con rodillas dobladas)
 - i. Lagartijas (Push-ups) (20)
 - j. Doblar los brazos laterales
 - k. Estirar los brazos
 - l. “Storks” (Estiramiento Quad)
 - m. Trotar por 5 minutos o caminar por 15

Favor de firmar y arranque esta porción y regréselo a su maestro o maestra al final de la semana.

**ESCUELA INTERMEDIA PIONEER
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

He leído las expectativas, las reglas y el sistema de calificaciones para el programa de Educación Física de la Escuela Intermedia Pioneer.

Firma de el o la estudiante: _____

Firma del padre o madre: _____

Fecha: _____ **Periodo:** _____

Después de firmar este formulario, favor de regresarlo al maestro(a) de educación física (PE).